أوليفر بوركمان

OLIVER BURKEMAN

أربعة آلاف أسبوع

إدارة وقتنا المحدود في الحياة

FOUR THOUSAND WEEKS

TIME MANAGEMENT FOR MORTALS

تُرجم إلى 24 لغة عالمية



ثقافة THAQAFA للنشر والتوزيع ذ.م.م. Publishing & Distribution L.L.C.

الإمارات U.A.E.

مكتبة

ترجمة: د. عائشة يكن

أربعة آلاف أسبوع

إدارة وقتنا المحدود في الحياة

FOUR THOUSAND WEEKS

TIME MANAGEMENT FOR MORTALS

أوليفر بوركمان
OLIVER BURKEMAN

أربعة آلاف أسبوع

إدارة وقتنا المحدود في الحياة

FOUR THOUSAND WEEKS

TIME MANAGEMENT FOR MORTALS

ترجمة

د. عائشة يكن

مراجعة وتحرير

مركز التعريب والبرمجة



يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي
FOUR THOUSAND WEEKS: TIME MANAGEMENT FOR MORTALS
حقوق الترجمة العربية مرخّص بها قانونيًا من المؤلف عبرَ
Farrar, Straus and Giroux | New York
بمقتضى الاتفاق الخطي الموقّع بينه وبين الدار العربية للعلوم ناشرون، ش.م.ل.

الطبعة الأولى: تموز/يوليو 2021 م - 1442 هـ

ردمك 978-9948-471-03-7



كابتال تاور، مركز أبو ظبي للمعارض ADNEC
ص. ب: 27977، أبو ظبي، الإمارات العربية المتحدة
هاتف: 6766700 (2-971+) فاكس: 6766972 (2-971+)
بيروت هاتف: 786233 (1-961+) فاكس: 786230 (1-961+)
بريد إلكتروني: smartd_1@eim.ae

تصميم الغلاف: **علي القهوجي**

إلى هيذر وروان

إنّه آخر شيء، أليس كذلك، نشعر بالامتنان الشديد: لحدوثه. أتعلـم، لا داعـي لأن تحـدث. لا داعـي لأن تحـدث. لكنـك حدثت بالفعل.

-دوغلاس هاردينغ

ما يجعله لا يطاق هو اعتقادك الخاطئ أنّ بالإمكان علاجه.

-شارلوت جوكو بيك

المحتويات

المقدّمة

في نهاية المطاف، كلّنا أموات



إنّ متوسّط عمر الإنسان قصيرٌ لدرجة سخيفة، مرعبة، ومهينة. إليك إحدى الطرق لوضع الأمور في نصابها: ظهر الإنسان الحديث الأوّل في سهول إفريقيا منذ مئتي ألف عام على الأقلّ، ويقدّر العلماء أنّ الحياة، بصورة ما، ستستمرّ لمدّة 1.5 مليار سنة أخرى أو أكثر، حتّى يحكم اشتداد حرارة الشمس على آخر كائن حيّ بالموت. أمّا أنت؟ على افتراض أنك تعيش حتّى تبلغ الثمانين، فإنّ لديك حوالى أربعة آلاف أسبوع.

بالطبع، قد يحالفك الحظّ، وتبلغ التسعين، فيكون لديك ما يقرب من 4700 أسبوع. أو قد يحالفك الحظّ *فعليًا*، مثل جاين كالمنت، الفرنسيّة التي يُعتقد أنّها بلغت 122 عامًا عندما توفّيت في العام 1997، ما يجعلها أكبر معمّرة مسجّلة. زعمت كالمينت أنّ بإمكانها أن تتذكّر لقاءها مع فينسينت فان جوخ – ما تتذكّره بوجه أساس هو أنّ رائحة الكحول تفوح منه – وكانت ما تزال موجودة قبل ولادة أوّل حيوان

ثـديي مستنسـخ بنجـاح، النعجـة دوللـي، في العـام 1996. ويتوقّـع علمـاء الأحيـاء أن يصبـح اقـتراب متوسّـط الأعمـار مـن عمـر كاليمينـت شـائعًا قريبًا. ومع ذلك، فقد كان لديها 6400 أسبوع فحسب.

إنّ التعبير عن الأمر بمثل هذه العبارات المذهلة يجعل مـن السـهل معرفة سبب اعتبار الفلاسفة مـن اليونـانيّين القـدماء حتّـى يومنـا هـذا، أنّ قصر الحياة هو المشكلة الحاسمة للوجود البشـريّ: لقـد مُنحنـا قـدرات عقليّة لوضع خطط طموحة بلا حـدود تقريبًا. ولكـن عمليًّـا لـيس هنـاك وقـت علـى الإطـلاق لوضـعها حيّـز التنفيـذ. يقـول سـينيكا، الفيلسـوف الرومانيّ، في رسالة تعرف اليوم تحت عنوان *في قصـر الحيـاة*: "إنّ [هـذا] الحيّـز الّـذي أعطـي لنـا ينـدفع بعجلـة وبسـرعة شـديدة، حتّـى إنّ جميـع الأشـخاص الـذين يـوفّرون القليـل منـه، يجـدون أنّ الحيـاة أصـبحت في نهايتها في اللّحظة التـي يسـتعدّون فيهـا للعـيش". عنـدما أجريـت حسـاب الأربعة آلاف أسبوع، شعرت بالغثيان. ولكن بمجرّد أن تعافيـت، بـدأت بإزعـاج أصـدقائي، وطلبـت مـنهم أن يخمّنـوا - بسـرعة، دون إجـراء أيّ حسـابات ذهنيّـة- عـدد الأسـابيع المتوقّـع أن يعيشـها الشّـخص العـاديّ باعتقادهم. إحداهم أعطت عددًا مـن سـتة أرقـام. شـعرت بـأنّني مضـطرّ لإبلاغها بأنّ عدد الأسابيع المتواضع إلى حدّ ما المكوّن من ستة أرقام- 310000- هو المدّة التقريبيّة لجميع *الحضارات البشريّة* منذ السـومريّين القدماء في بلاد ما بين النهرين. كمـا كتـب الفيلسـوف المعاصـر تومـاس ناجل: "بغضّ النّظر عن أيّ مقياسٍ زمنيّ معقول تقريبًا، سنموت جميعًـا في أيّ لحظة".

ويترتّب على ذلك أنّ إدارة الوقت، بتعريفها الواسع، يجب أن تكون الشغل الشاغل للجميع. يمكن القول، إنّ إدارة الوقت تمثّل الحياة بأكملها. ومع ذلك، فإنّ التخصّص الحديث المعروف باسم إدارة الوقت - مثل نظيره الشائع، الإنتاجية - هو شأنٌ ضيّق الأفق على نحوٍ محبط، يركّز على كيفيّة تنفيذ أكبر عدد ممكن من مهامّ العمل، أو على ابتكار روتين الصباح المثاليّ، أو على طهو عشاء الأسبوع دفعة واحدة كبيرة أيّام الآحاد. هذه الأمور مهمّة إلى حدٍّ ما، بلا شكّ. لكنها بالكاد تكون كلّ ما يهمّ. إنّ عالمنا يمتلئ بالعجائب، ومع ذلك فإنّ خبراء الإنتاجية النادرين هم الذين فكّروا على ما يبدو في إمكانيّة أن تكون الغاية النهائيّة، لكلّ ما *نقوم به من عملٍ* محموم، هي اختبار المزيد من هذه العجائب. يبدو أيضًا وكأنّ العالم يتّجه إلى الجحيم في عربةٍ من دون فرامل - حياتنا المدنيّة فقدت منطقها، الوباء شلّ المجتمع، الكوكب يزداد سخونةً أكثر فأكثر - لكن فرصك في العثور على نظام لإدارة الوقت، يتيح لك الانخراط بصورة مثمرة مع إخوانك في الوطن، أو في السياسة، أو في الكوارث البيئيّة، شبه معدومة. على أقلّ تقدير، قد تظنّ أنّ بعض الكتب القليلة الخاصّة بالإنتاجية تأخذ على محمل الجدّ الحقائق الصارخة حول قصر الحياة، بدلًا من التظاهر أنّ بإمكاننا تجاهل الموضوع. لكنك مخطئٌ.

من هنا فإنّ هذا الكتاب يعدّ محاولة للمساعدة في تصحيح التّوازن - أي لمعرفة ما إذا كان بإمكاننا اكتشاف أو استرجاع بعض طرق التفكير بخصوص الوقت، تنصف وضعنا الحقيقيّ: أربعة آلاف أسبوع، بقصرها المشين واحتمالاتها البرّاقة.

الحياة على الحزام الناقل[1]

بالطبع، لا يحتاج أحد هذه الأيّام، إلى حدّ ما، أن يقول إنّ الوقت غير كافٍ. فنحن مهووسون ببريدنا الوارد الممتلئ وقوائم مهامّنا الطويلة، ويطاردنا الشعور بالذنب بأنّ علينا إنجاز المزيد، أو القيام بأمور مختلفة، أو كليهما. (كيف تتأكّد من أنّ النّاس لديهم شعور بالانشغال الشديد؟ إنّه يشبه السؤال الذي يقول كيف تعرف أنّ شخصًا ما نباتيّ: لا تقلق، سيخبرك). تُظهر الاستطلاعات بدرجة موثوقة، أنّنا نشعر بضغط الوقت أكثر من أيّ وقتٍ مضى؛ ومع ذلك، في العام 2013، أثار بحث أجراه فريق من الأكاديميّين الهولنديّين الاحتمال المضحك، بأنّ مثل هذه الاستطلاعات قد تقلّل من الحجم الفعليّ لوباء الانشغال- لأنّ العديد من الأشخاص يشعرون بأنّهم مشغولون لدرجة تمنعهم من المشاركة في الاستطلاعات. في الآونة الأخيرة، مع نموّ اقتصاد الوظائف المؤقّتة، أعيدت تسمية الانشغال على أنّه "نشاط صاخب" - عمل دؤوب ليس بصفته عبئًا يجب تحمّله، ولكن بصفته خيارًا لأسلوب حياةٍ مبهج، يستحقّ التباهي به على وسائل التواصل الاجتماعيّ. ولكنه، في الواقع، المشكلة القديمة نفسها، جرى دفعها إلى أقصى الحدود: الضغط لحشر كمّيّات متزايدة من الأنشطة في كميّة ثابتة دائمًا من الوقت اليوميّ.

ومع ذلك، فإنّ الانشغال في الحقيقة ليس سوى البداية. العديد من الشكاوى الأخرى، عندما تتوقّف لتتأمّل فيها، هي في الأساس شكاوى

---

(1) شريط متحرك باستمرار من المطاط أو المعدن يستخدم لنقل الأشياء من مكان إلى آخر. مثال: حزام الأمتعة الآلي في المطار. (المترجم)

من وقتنا المحدود. خذ المعركة اليوميّة ضدّ إلهاء الإنترنت، والشعور المزعج بأنّ مدى انتباهنا قد تضاءل كثيرًا، حتّى إنّ من كان منّا مهووسًا بالقراءة وهو طفل، أصبح الآن يكافح لتخطّي فقرة واحدة دون الشعور بالرغبة في الوصول إلى هاتفه. وما يجعل هذا الأمر مقلقًا للغاية، في نهاية المطاف، هو أنّه يمثّل إخفاقًا في تحقيق أقصى استفادة من فترات صغيرة من الوقت. (ستشعر بقدرٍ أقلّ من كراهية الذات بشأن إضاعة الصباح على الفايسبوك لو كانت فترة الصباح لا تنفد). أو قد لا تكون مشكلتك بأنك مشغولٌ للغاية، بل أنك غير مشغول على نحوٍ كافٍ أو قابعٌ في وظيفةٍ مملّة أو لست موظفًا على الإطلاق. ما يجعل هذا الوضع أكثر إزعاجًا هو قصر الحياة، لأنك *تستهلك* وقتك المحدود بطريقة لا تفضّلها. حتّى بعض من أسوأ الجوانب في عصرنا - مثل سياستنا الحزبيّة الشرسة المفرطة والإرهابيّين المتطرّفين عبر مقاطع الفيديو عبر اليوتيوب - يمكن تفسيرها بطريقةٍ ملتوية استنادًا إلى الحقائق الأساسيّة نفسها المتعلّقة بقصر الحياة. نظرًا لأنّ وقتنا وانتباهنا محدودان جدًا، وبالتالي ذوا قيمة، فإنّ شركات وسائل التواصل الاجتماعيّ لديها الحافز للاستيلاء على أكبر قدرٍ ممكن منهما، بأيّ وسيلة لازمة - وهذا هو السبب في أنّها تعرض للمستخدمين موادّ تضمن إثارة غضبهم، بدلًا من عرض أشياء أكثر مللًا أو دقّة.

ثمّ هناك كلّ تلك المعضلات البشريّة الخالدة مثل "من سيتزوّج المرء، وهل سينجب، وما نوع العمل الذي سيسعى إليه؟" لو كان لدينا آلاف السنين لنعيشها، فسيكون كلّ *ذلك* أقلّ إيلامًا أيضًا، حيث سيكون

هناك متّسع من الوقت لقضاء عقودٍ في تجربة كلّ نوع من الوجود المحتمل. في غضون ذلك، لن يكتمل أيّ كتاب حول مشكلاتنا المتعلّقة بالوقت دون الإشارة إلى تلك الظاهرة المقلقة، المألوفة لدى أيّ شخص يزيد عمره عن ثلاثين عامًا، حيث يبدو أنّ الوقت يتسارع كلّما تقدّمت في العمر - يتسارع باطّراد حتّى، بناءً لتقارير أشخاص في السبعين والثمانين من عمرهم، تبدأ الأشهر في الوميض بحيث تبدو وكأنّها دقائق. من الصعب أن نتخيّل ترتيبًا أقسى من ذلك: لا يقتصر الأمر على نفاد أربعة آلاف أسبوع على نحوٍ مستمرّ، ولكن كلّما قلّ عدد الأسابيع المتبقّية لدينا، يبدو أننا نخسرها بوجهٍ أسرع.

وإذا كانت علاقتنا بوقتنا المحدود دائمًا صعبة، فإنّ الأحداث الأخيرة قد أوصلت الأمور إلى ذروتها. في حالة الإغلاق أثناء جائحة الفيروس التاجي، مع تعليق روتيننا المعتاد، أفاد العديد من الناس عن شعورهم بأنّ الوقت كان يتحلّل بالكامل، ما أدّى إلى ظهور انطباع مربك مفاده أنّ أيامهم كانت بطريقة ما تتسارع، وفي الوقت نفسه تطول بصورة متناهية. لقد فرزنا الوقت، حتّى أكثر من ذي قبل: بالنسبة لأولئك الذين لديهم وظائف وأطفال صغار في المنزل، لم يكن لديهم ما يكفي منه؛ بالنسبة لأولئك المأذونين أو العاطلين عن العمل، كان لديهم فائض. وجد الناس أنفسهم يعملون في ساعات غريبة، ومنفصلين عن دورات النهار والليل، ومنحنين في المنزل على أجهزة الكمبيوتر المحمولة ذات الشاشة المتوهّجة، أو يخاطرون بحياتهم في المستشفيات ومستودعات طلبات الشراء الإلكترونيّة. على حدّ تعبير

أحد الأطباء النفسيّين: شعرت كما لو أنّ المستقبل قد جرى تجميده، تاركًا الكثير منّا عالقًا، "في نوعٍ جديد من الحاضر الأبديّ" - حالة من الضياع القلق من التصفّح عبر وسائل التواصل الاجتماعيّ ومكالمات الزوم المتقطّعة والأرق، حيث شعرت أنّه من المستحيل وضع خطط ذات مغزى، أو حتّى تصوّر الحياة بوضوح بعد نهاية الأسبوع المقبل.

كلّ ذلك يجعل الأمر محبطًا بوجهٍ خاصّ لأنّ الكثير منّا لا يحسن إدارة وقته المحدود - حتى إنّ جهودنا الرامية إلى تحقيق أقصى استفادة منه لا تخفق فحسب، ولكن يبدو أنّها تؤدّي، على نحوٍ منتظم، إلى تفاقم الأمور بدرجة أسوأ. لسنوات حتّى الآن، يجري إغراقنا بالنصائح لعيش الحياة الأمثل تمامًا، بواسطة الكتب التي تحتوي على عناوين مثل "*الإنتاجية الفائقة*" و"*أربع ساعات عمل في الأسبوع*" و"*أذكى، أسرع، وأفضل*"، بالإضافة إلى مواقع الويب المليئة بـ "اختراق الحياة"(1) لتقليل الثواني من الأعمال اليوميّة. (لاحظ الإشارة الغريبة، في مصطلح "اختراق الحياة"، بأنّ حياتك ينظر إليها في أحسن الأحوال على أنّها نوع من الأجهزة المعيبة، وتحتاج إلى تعديل لإيقافها عن الأداء دون المستوى الأمثل). هناك العديد من التطبيقات والأجهزة التي يمكنك ارتداؤها لتحقيق أقصى قدر من الاستفادة من يوم عملك، وتمارينك الرياضيّة، وحتّى نومك، بالإضافة إلى المشروبات البديلة عن الوجبات مثل "سويلنت" للقضاء على الوقت الضائع في تناول العشاء. والهدف

---

(1) اختراق الحياة (أو قرصنة الحياة) يعني أي خدعة أو اختصار أو مهارة أو طريقة جديدة تزيد من الإنتاجية والكفاءة في جميع مناحي الحياة. (المترجم)

الرئيس من بيع آلاف المنتجات والخدمات الأخرى، من أدوات المطبخ إلى الخدمات المصرفيّة عبر الإنترنت، هو أنّها ستساعدك على تحقيق الهدف المدعوم على نطاقٍ واسع المتمثّل في تحقيق أقصى استفادة من وقتك.

لا تكمن المشكلة بالضبط في أنّ هذه التقنيّات والمنتجات لا تعمل. بل في أنّها تعمل- بمعنى أنك ستنجز المزيد، وتسابق إلى المزيد من الاجتماعات، وتوصل أطفالك إلى المزيد من أنشطة ما بعد المدرسة، وتحقّق المزيد من الأرباح لصاحب العمل- ومع ذلك، من المفارقات، أنك ستشعر بأنك أكثر انشغالًا وأكثر قلقًا، وبالتالي ستشعر أكثر بأنك فارغ بطريقةٍ أو بأخرى. في العالم الحديث، أشار عالم الأنثروبولوجيا الأمريكيّ إدوارد تي هول ذات مرة، إلى أنّ الوقت يبدو وكأنّه حزام ناقل لا يمكن إيقافه، يجلب لنا المهامّ الجديدة بالسرعة التي يمكننا فيها إنجاز القديمة؛ ويبدو أنّ تحقيق "المزيد من الإنتاجية" يؤدّي إلى تسريع الحزام. أو، في نهاية المطاف، إلى الانهيار: من الشائع الآن أن تطالعنا تقارير، خاصّة من البالغين الأصغر سنًا، عن إرهاق شامل وعميق حتّى العظم، يتميّز بعدم القدرة على إكمال الأعمال اليوميّة الأساسيّة - إنهاك مشلّ لـ "جيل من الأدوات المصقولة بدقّة، صُنع من أجنّة ليكون آلات إنتاج ضعيفة"، على حدّ تعبير الناقد الاجتماعيّ مالكولم هاريس من جيل الألفيّة.

هذه هي الحقيقة المثيرة للجنون بخصوص الوقت، والتي يبدو أنّ معظم النصائح حول إدارته تفوتها. إنّه أشبه بطفل صغير عنيد: كلّما

كافحت كي تسيطر عليه، لتجعله متوافقًا مع جدول أعمالك، ابتعد عن سيطرتك. انظر إلى جميع التقنيّات التي تهدف إلى مساعدتنا في التحكّم بالوقت: منطقيًّا، في عالم به غسّالات أطباق وأفران ميكروويف ومحرّكات نفّاثة، يجب أن نشعر أنّ هناك متّسعًا وفائضًا من الوقت، وذلك بفضل كلّ الساعات التي تحرّرت. لكن هذا ليس ما يختبره فعليًّا أيّ شخص. بدلًا من ذلك، تتسارع الحياة، وينفد معها صبر الجميع. من المزعج أكثر إلى حدّ كبير انتظار الميكروويف دقيقتين من انتظار الفرن ساعتين- أو انتظار عشر ثوان لصفحة ويب بطيئة التحميل مقابل ثلاثة أيّام لتلقي المعلومات نفسها عن طريق البريد.

يسري هذا النمط المدمّر للذّات نفسه على العديد من محاولاتنا لكي نصبح أكثر إنتاجية في العمل. قبل بضع سنوات، كنت غارقًا في البريد الإلكتروني، فنجحت في تطبيق النظام المعروف باسم "اينبوكس زيرو" (صفر رسائل واردة)، ولكنني سرعان ما اكتشفت أنّ كلّ ما يحدث هو أنك تحصل على المزيد من الرسائل الإلكترونيّة، عندما تصبح فعّالًا جدًّا في الردّ على البريد الإلكتروني. شعورًا منّي بالانشغال- بفضل كلّ تلك الرسائل الإلكترونيّة- اشتريت كتاب "*كيف تنجز جميع المهام*"، لخبير إدارة الوقت ديفيد ألان، وقد جذبني وعده بأنه "من الممكن أن يكون لدى الشخص عدد هائل من المهامّ التي يمكنه القيام بها، ويستمرّ في العمل على نحوٍ منتج وبذهنٍ صافٍ" و"أن يكون لديه، ما يسمّى في فنون الدفاع عن النفس ذهنٌ *كالماء*". لكنني أخفقت في تقدير تأثير ألان الأعمق- أنّه سيكون هناك دائمًا الكثير ممّا يجب فعله- وبدلًا

من ذلك شرعت في محاولة إنجاز كمّ مستحيل. في الحقيقة لقد تحسّنت في إنجاز قائمة مهامّي بصورةٍ أسرع، فقط لأجد أنّ حجمًا أكبر من العمل بدأ يظهر بطريقةٍ سحريّة. (في الواقع، هذا ليس سحرًا؛ إنّه قليل من علم النفس، إضافة إلى الرأسماليّة. المزيد حول ذلك لاحقًا).

لا شيء من هذا يمثّل ما كان من المفترض أن يبدو عليه المستقبل. في العام 1930، في خطاب بعنوان "الإمكانات الاقتصاديّة لأحفادنا"، أدلى الخبير الاقتصاديّ جون ماينارد كينز بتنبّؤ شهير: في غضون قرن من الزمان، وبفضل نموّ الثّروة وتقدّم التكنولوجيا، لن يضطّر أحد إلى العمل أكثر من حوالى خمس عشرة ساعة في الأسبوع. سيتمثّل التحدّي في كيفيّة ملء كلّ أوقات فراغنا المكتشفة حديثًا دون أن نصاب بالجنون. قال كينز لجمهوره: "للمرّة الأولى منذ خلقه، سيواجه الإنسان مشكلته الحقيقيّة الدائمة- كيف سيستخدم تحرّره من الاهتمامات الاقتصاديّة الملحّة". ولكن كينز كان مخطئًا. فقد اتّضح أنّ الناس عندما يكسبون ما يكفي من المال لتلبية احتياجاتهم، فإنّهم يكتشفون أشياء جديدة يحتاجون إليها وأنماط حياة جديدة يطمحون إليها؛ إنّهم لن يتمكّنوا أبدًا من محاكاة جيرانهم بالكامل [كما في فيلم *عائلة جونز*]، لأنّه كلّما تعرّضوا لخطر الاقتراب، فإنّهم يتطلّعون إلى عائلة جونز جديدة تكون أفضل سعيًا لمحاكاتها. ونتيجة لذلك، فإنّهم يعملون بجهدٍ أكبر فأكبر، وسرعان ما يصبح الانشغال رمزًا للمكانة. لا شكّ أنّ هذا أمرٌ سخيفٌ تمامًا: على مدى التاريخ كلّه تقريبًا، كان المغزى من أن تكون غنيًّا هو ألّا تعمل كثيرًا. علاوة على ذلك، فإنّ انشغال الأغنياء معدٍ، لأنّ

إحدى الطرق الفعّالة للغاية لكسب المزيد من المال، لمن هم في أعلى الهرم، هي في خفض التكاليف وإدخال تحسينات على الكفاءة في شركاتهم وصناعاتهم. وهذا يعني المزيد من انعدام الأمان لمن هم في الأسفل، والذين يضطّرون بعد ذلك إلى العمل بجهدٍ أكبر لمجرّد العيش.

حول إنجاز الأمور الخاطئة

لكننا نصل هنا إلى لبّ الموضوع، إلى شعورٍ أعمق، يصعب وصفه بالكلمات: الشعور بأنّه رغم كلّ هذا النشاط، نادرًا ما يتمكّن حتى الأشخاص المحظوظون نسبيًا بيننا من القيام بالأمور الصحيحة. نحن نشعر أن هناك طرقًا مهمّة ومُرضية يمكننا بواسطتها قضاء وقتنا، حتّى لو لم نتمكّن من تحديد ماهيّتها بالضّبط - ومع ذلك فإنّنا نقضي أيّامنا بصورة منهجيّة في القيام بأمور أخرى بدلًا من ذلك. هذا التوق إلى مغزى أكبر يمكن أن يتّخذ أشكالًا عديدة: تجده، على سبيل المثال، في الرّغبة في تكريس نفسك لقضيّةٍ أكبر، في شعورك بأنّ هذه اللّحظة بالذات في التاريخ، بكلّ أزماتها ومعاناتها، قد تتطلّب منك أكثر من الدخل المعتاد والإنفاق. ولكنه موجود أيضًا في الشعور بالإحباط من اضطرارك للعمل في وظيفةٍ يوميّة لتوفير جزءٍ صغير من الوقت للقيام بعملٍ تحبّه، وفي الشوق البسيط لقضاء المزيد من وقتك القصير على هذه الأرض مع أطفالك، في الطبيعة، أو، على الأقلّ، في عدم التنقّل. يتذكّر الخبير الاقتصاديّ الراديكالي والكاتب الروحيّ تشارلز أيزنشتاين شعوره

الأوّل بهذا "الخطأ" الأساسيّ في استخدامنا للوقت عندما كان طفلًا، حيث نشأ وسط رفاهية أمريكا الماديّة في السبعينات:

> كنت أعلم أنّ الحياة يفترض أن تكون أكثر بهجة من هذا، وأكثر واقعيّة وذات مغزى، وكان من المفترض أن يكون العالم أكثر جمالًا. لم يكن من المفترض أن نكره أيّام الإثنين وأن نعيش من أجل عطلات نهاية الأسبوع والأعياد. لم يكن من المفترض أن نضطرّ إلى رفع أيدينا للسماح لنا بالتبوّل. لم يكن من المفترض أن نبقى داخل المنزل في يومٍ جميل، يومًا بعد يوم.

وهذا الشعور بالخطأ لا يتفاقم إلا عبر محاولاتنا لكي نصبح أكثر إنتاجية، حيث يبدو أنّ لها تأثيرًا في دفع الأمور المهمّة حقًا إلى أبعد ما يمكن وراء الأفق. نقضي أيامنا في محاولة "اجتياز" المهامّ، بهدف "إبعادها عن طريقنا"، والنتيجة أنّنا نعيش عقليًا في المستقبل، في انتظار الوقت الذي سننتقل فيه أخيرًا إلى ما يهمّ حقًا- والقلق، في هذه الأثناء، من أننا لسنا في المستوى المطلوب، وربّما نفتقر إلى الدّافع أو القدرة على التحمّل لمواكبة السرعة التي يبدو أن الحياة تتحرّك بها الآن. تقول الكاتبة مارلين روبنسون إنّ "روح العصر تتّسم بالإلحاح المكدّر"، حيث لاحظت أنّ الكثير منّا يقضي حياته "في إعداد نفسه وأطفاله ليكونوا وسيلة لتحقيق غايات غامضة لا تشكّل إطلاقًا غاياتنا نحن". قد يخدم كفاحنا للبقاء على رأس كلّ شيء، مصلحة شخص ما: كالعمل لساعات أطول- واستخدام أيّ دخل إضافيّ لشراء المزيد من السلع

الاستهلاكيّة- يجعلنا دمى أفضل في يدّ العجلة الاقتصاديّة. ولكنه لا يؤدّي إلى راحة البال، ولا إلى قضاء المزيد من وقتنا المحدود مع أولئك الأشخاص الذين نهتمّ بهم بشدّة أو في تلك الأمور التي تهمّنا جدًّا.

أربعة آلاف أسبوع هو كتاب آخر حول الاستفادة المثلى من الوقت. لكنه مكتوب انطلاقًا من اعتقادنا بأنّ إدارة الوقت كما نعرفها قد أخفقت إخفاقًا ذريعًا، وأنّ علينا التوقّف عن التّظاهر بخلاف ذلك. هذه اللّحظة الغريبة في التاريخ، التي نشعر فيها بارتباك حيال الوقت، قد توفّر في الواقع فرصة مثاليّة لإعادة النّظر في علاقتنا به. لقد واجه المفكّرون القدامى هذه التحدّيات قبلنا، وعندما تطبّق حكمتهم في عصرنا هذا، فإنّ بعض الحقائق تزداد وضوحًا. الإنتاجية فخّ. أن تصبح أكثر فاعليّة يجعلك أكثر اندفاعًا (وأيضًا أكثر وحدة، كما سنرى). إنّ محاولة "مسح الأسطح" يجعلها تمتلئ مرة أخرى بوجهٍ أسرع. لم يحقّق أيّ شخص في تاريخ البشريّة "التوازن بين العمل والحياة"، مهما كان ذلك، وبالتأكيد لن تتمكّن من تحقيق ذلك إلا بواسطة محاكاة "الأشياء الستّة التي يقوم بها الأشخاص الناجحون قبل الساعة 7:00 صباحًا". لن يأتي اليوم الذي تتحكّم فيه أخيرًا بكلّ شيء- عندما تصبح رسائلك الإلكترونيّة تحت السيطرة؛ عندما تقصر قوائم مهامّك؛ عندما تفي بجميع التزاماتك في العمل وفي حياتك المنزليّة؛ عندما لا يكون أحد غاضبًا منك بسبب تفويت موعدٍ نهائيّ أو التفريط في مهامّك؛ وعندما يتمكّن الشخص المثاليّ الذي أصبحت عليه من الالتفات، أخيرًا، إلى الأشياء التي من

المفترض أن تكون هي محور الحياة حقًّا. لنبدأ بالاعتراف بالهزيمة: لن يحدث شيء من هذا على الإطلاق.

ولكن أتعلم؟ هذا *خبر ممتاز*.

الجزء الأوّل

اختر أن تختار

الفصل الأوّل

تقبّل محدوديّة الحياة

إنّ المشكلة الحقيقيّة لا تتمثّل في وقتنا المحدود. المشكلة الحقيقيّة- أو هكذا آمل أن أقنعك- هي أنّنا ورثنا، عن غير قصد، مجموعةً مزعجة من *الأفكار* حول كيفيّة استخدام وقتنا المحدود، ونشعر بإلزاميّة العيش وفقها، وهي مضمونة إلى حدّ كبير أن تزيد الطين بلّة. لنرى كيف وصلنا إلى هنا، وكيف يمكننا أن نُفلت منها إلى علاقة أفضل مع الوقت، نحتاج إلى إرجاع الساعة إلى الوراء- إلى ما قبل وجود الساعات.

على العموم، يجب أن تكون ممتنًا بالتأكيد لأنك لم تولد فلاحًا في أوائل العصور الوسطى في إنجلترا. لسببٍ واحد، هو أنّه من غير المرجّح أن تعيش لتصل إلى مرحلة البلوغ؛ ولكن حتى لو حصل ذلك، فإنّ الحياة التي ستمتدّ أمامك ستعرف بالعبودية. كنت ستقضي أيامك العصيبة في زراعة الأرض التي يسمح لك اللورد المحليّ بالعيش عليها، مقابل إعطائه نسبة تعجيزيّة ممّا تنتجه أو الدخل الذي يمكن أن تدرّه

عليك. كانت الكنيسة ستطالبك بمساهماتٍ منتظمة أيضًا، وستكون خائفًا جدًّا من اللعنة الأبديّة بحيث لا يمكنك عصيانها. في الليل، سوف تلجأ إلى كوخك المكوّن من غرفةٍ واحدة، ليس فقط إلى جانب بقيّة أفراد عائلتك (الذين، مثلك، نادرًا ما يستحمّون أو ينظّفون أسنانهم) ولكن أيضًا الخنازير والدجاج، الذين أدخلتهم إلى المنزل ليلًا؛ فالدببة والذئاب تجوب الغابات وتقضي على أيّ حيوان تُرك بالخارج بعد غروب الشمس. المرض سيكون رفيقًا دائمًا آخر: فقد تراوحت الأمراض المألوفة بين الحصبة والإنفلونزا والطاعون الدبلي ونار القديس أنتوني، وهي نوع من أنواع التسمّم الغذائي الناجم عن الحبوب المتعفّنة، والتي تترك المصاب يشعر بالهذيان وكأنّ جلده يحترق أو كما لو أنّه يتعرّض للعضّ بأسنان غير مرئيّة.

الوقت قبل الجداول الزمنيّة

ولكن من شبه المؤكّد أنّ هناك مجموعة واحدة من المشكلات لم تكن لتواجهها: وهي مشكلة الوقت. حتى في أكثر أيّامك إرهاقًا، ربّما لن يخطر ببالك أنّ لديك "الكثير لتفعله"، أو أنك بحاجة إلى الإسراع، أو أنّ الحياة تتحرّك بسرعة كبيرة، ناهيك عن الشعور بعدم التوازن بين العمل والحياة. على المنوال نفسه، في الأيّام الأكثر هدوءًا، لن تشعر أبدًا بالملل. ومع أنّ الموت كان حاضرًا باستمرار، والأعمار القصيرة أكثر بكثير ممّا هي عليه اليوم، فأنك لم تكن لتشعر بأنّ الوقت محدود وغير كافٍ. ما كنت لتشعر بأيّ ضغط لإيجاد طرق "لتوفيره". كما أنك لن

تشعر بالذنب لإهداره: إذا أخذت استراحة بعد الظهر من درس محصول الحبوب لمشاهدة مصارعة الديوك في بستان القرية، فلن تشعر وكأنك تلهو في أثناء "وقت العمل". ولم يكن أيّ من هذا لمجرّد أنّ الأمور كانت تتحرّك ببطء أكثر في ذلك الوقت، أو لأنّ فلاحي العصور الوسطى كانوا أكثر استرخاءً أو أكثر استسلامًا لمصيرهم. كان السبب، بقدر ما يمكننا أن نقول، أنّهم عمومًا لم يختبروا الوقت بصفته كيانًا مجرّدًا- أو بصفته *شيئًا*- على الإطلاق.

إذا كان هذا يبدو محيّرًا، فذلك لأنّ طريقتنا الحديثة في التفكير في الوقت راسخة بعمق، حتّى إنّنا ننسى أنّها مجرّد طريقة تفكير؛ نحن مثل الأسماك التي يُضرب بها المثل بأنّه ليس لديها فكرة ما هو الماء، لأنّه يحيط بها تمامًا. ولكن، ابتعد عنه ذهنيًّا لمسافة بسيطة، وسيبدو منظورنا غريبًا إلى حدّ ما. نتخيّل أنّ الوقت سيكون شيئًا منفصلًا عنّا وعن العالم من حولنا، "عالم مستقلّ من التسلسلات القابلة للقياس رياضيًّا"، على حدّ تعبير الناقد الثقافي الأمريكيّ لويس مومفورد. لمعرفة ما يقصده، أُنظر في بعض الأسئلة المتعلّقة بالوقت- على سبيل المثال، كيف تخطّط لقضاء عصر الغد؟ أو ما أنجزته في خلال العام الماضي؟ من دون أن تدرك ذلك تمامًا في البداية، قد تجد نفسك تتخيّل رزونامة أو مقياسًا أو شريط قياس أو أرقام الساعة أو نوعًا أقلّ وضوحًا من أنواع الجداول الزمنيّة المجرّدة. ستنتقل بعد ذلك إلى قياس حياتك الحقيقيّة والحكم عليها مقابل هذا المقياس الخياليّ، وترتيب أنشطتك مقابل الجدول الزمنيّ في رأسك. كان هول يشير إلى النقطة نفسها مع تصوّره للوقت

كحزام متحرّك يمرّ أمامنا باستمرار. كلّ ساعة أو أسبوع أو سنة تشبه الحاوية التي تُحمّل على الحزام، والتي يتعيّن علينا ملؤها في أثناء مرورها، إذا أردنا أن نشعر بأنّنا نستغلّ وقتنا على نحوٍ جيّد. عندما تزداد الأنشطة بحيث لا تتّسع بسهولة في الحاويات، نشعر بانشغالٍ مزعج؛ عندما تقلّ جدًّا، نشعر بالملل. إذا واكبنا الحاويات المارّة، فنحن نهنّئ أنفسنا على "متابعة كلّ الأمور" ونشعر أننا نبرّر وجودنا؛ إذا سمحنا للكثير من الحاويات بالمرور دون ملء، نشعر أنّنا قد أهدرناها. إذا استخدمنا حاويات مكتوبًا عليها "وقت العمل" لأغراض الترفيه، فقد ينزعج صاحب العمل. (لقد دفع ثمن تلك الحاويات، فهي ملك له!)

لم يكن لدى المزارع في العصور الوسطى سببٌ لتبنّي مثل هذه الفكرة الغريبة في المقام الأول. يستيقظ العمّال مع شروق الشمس وينامون عند الغسق، ويتفاوت طول أيامهم حسب الفصول. لم تكن هناك حاجة للتفكير في الوقت على أنّه شيء مجرّد ومنفصل عن الحياة: تقوم بحلب الأبقار عندما تحتاج إلى حلب وتحصد المحاصيل عندما يحين وقت الحصاد، وأيّ شخص يحاول فرض جدول خارجيّ على أيّ من ذلك- على سبيل المثال أن يقوم بحلب ما مقداره شهر في يوم واحد للانتهاء من المهمّة، أو يحاول تقريب موعد الحصاد- كان يمكن اعتباره مجنونًا بحقّ. لم يكن هناك ضغطٌ مقلق من أجل "إنجاز كلّ شيء"، أيضًا، لأنّ عمل المزارع لا ينتهي: سيكون هناك دائمًا حلبٌ آخر وحصادٌ آخر، إلى ما لا نهاية، لذلك لا معنى للسباق نحو لحظةٍ افتراضيّة للإتمام. يسمّي المؤرّخون طريقة العيش هذه "التوجّه حسب المهمّة"،

لأنّ إيقاعات الحياة تنبثق عضويًّا من المهامّ نفسها، بدلًا من الاصطفاف مقابل جدول زمنيّ مجرّد، وهو النّهج الذي أصبح طبيعة ثانية بالنسبة لنا اليوم. (من الوهم الاعتقاد أنّ حياة القرون الوسطى كانت تتحرّك ببطء، ولكن من الأدقّ القول إنّ فكرة "تحرّك الحياة ببطء" كانت ستصدم معظم الناس باعتبارها بلا معنى. ببطء مقارنة بماذا؟) في تلك الأيام التي سبقت الساعات، عندما تحتاج إلى شرح المدّة التي قد يستغرقها شيء معيّن، كان خيارك الوحيد هو مقارنته ببعض الأنشطة الملموسة الأخرى. قد يتحدّث الناس في العصور الوسطى عن مهمّة تدوم "فترة صلاة الاستغاثة" - الوقت التقريبيّ الذي يستغرقه تلاوة المزمور 50، المعروف باسم صلاة الاستغاثة، من الكتاب المقدّس- أو بدلًا من ذلك، "فترة التبوّل" الذي لا يتطلّب أيّ شرح.

عند العيش بهذه الطريقة، تشعر وكأنّ التجربة ممتدّة وسلسة، مليئة بشيء قد لا يكون من المبالغة وصفه بنوعٍ من السّحر. ومع أنّ حياته تفتقر إلى العديد من الاحتياجات الحقيقيّة، فإن مُزارعنا الفلاح يستشعر بُعدًا مضيئًا وملهمًا للعالم من حوله. ونظرًا لعدم انزعاجه من مفهوم الوقت المتمثّل في "دقّات الساعة التي تتوالى"، فإنّه يختبر وعيًا زائدًا لحيويّة الأشياء، وشعورًا بالخلود كالذي يسمّيه ريتشارد رور، الكاهن والمؤلّف الفرنسيسكاني المعاصر، "العيش في أعماق الزمن". عند الغسق، ربما يشعر ابن الريف في العصور الوسطى بأرواح تهمس في الغابة مع الدببة والذئاب. وهو يحرث الحقول، ربما يشعر بأنّه جزء صغير جدًا من امتدادٍ تاريخيّ واسع، حيث يشعر أنّ أسلافه البعيدين

على قيد الحياة تقريبًا شأنهم شأن أطفاله. يمكننا تأكيد كلّ هذا ببعض الثقة، لأنّنا ما زلنا نواجه جزرًا من أعماق الزمن من حينٍ لآخر اليوم- في تلك اللحظات، على حدّ تعبير الكاتب غاري إيبرل، التي ننزلق فيها "إلى عالم حيث يوجد ما يكفي من كلّ شيء، وحيث لا نحاول ملء الفراغ في أنفسنا أو في العالم". يقول إيبرل: "تصبح الحدود التي تفصل بين الذات وبقيّة الواقع ضبابيّة، ويظلّ الوقت ثابتًا. الساعة لا تتوقّف بالطبع، لكننا لا نسمعها تدقّ".

يحدث ذلك لبعض الناس أثناء الصلاة، أو التأمّل، أو مشاهدة المناظر الطبيعيّة الخلّابة؛ لا شكّ عندي من أنّ ابني الصغير قد أمضى طفولته بأكملها في مثل هذه الحالة، وبدأ الآن فقط في الخروج منها. (لحين نفرض عليهم جداول زمنيّة، فإنّ الأطفال هم أكثر الكائنات "توجّهًا نحو المهامّ"، ما يفسّر، إلى جانب الحرمان من النوم، العالم الآخر لتلك الأشهر القليلة الأولى مع مولودٍ جديد: أنك تجرّ من الزمن المرتبط بالساعة إلى أعماق الزمن، سواء أأعجبك ذلك أم لا). كان عالم النفس السويسري كارل يونج، الذي زار كينيا في العام 1925، يتنزّه عند أول خيوط الفجر عندما انغمس أيضًا فجأة في حالة من الخلود:

> من تلّة منخفضة في هذه السافانا الواسعة، انفتحت أمامنا آفاق رائعة. رأينا على شفا الأفق قطعانًا ضخمة من الحيوانات: غزلان، ظبيان، أبقار وحمر، وخنازير وحشيّة، وما إلى ذلك. تحرّكت القطعان، وهي ترعى برأسها، إلى الأمام مثل الأنهار البطيئة. نادرًا ما كان هناك أيّ صوت باستثناء صرخة حزينة

لطائر جارح. كان هذا سكون البداية الأبديّة، أصبح العالم كما كان دائمًا، في حالة اللّاوجود... ابتعدت عن رفاقي حتّى أصبحوا بعيدًا عن الأنظار، واستمتعت بالشعور بالوحدة الكاملة.

نهاية الخلود

ولكن هناك عيب كبير في عدم التفكير مليًّا في فكرة الزمن المجرّدة وهو أنّها تحدّ بشدّة ما يمكنك إنجازه. يمكنك أن تكون مزارعًا على نطاقٍ صغير، وتعتمد على المواسم لجدولك الزمنيّ، ولكن لا يمكنك أن تكون أكثر من مزارع صغير الحجم (أو طفل). بمجرّد أن تحتاج للتنسيق بين تحرّكات أكثر من خمسة أشخاص، فأنت بحاجة إلى طريقة موثوقة ومتّفق عليها لقياس الوقت. هكذا ابتكر رهبان العصور الوسطى الساعات الميكانيكيّة الأولى، الذين كان عليهم بدء صلاة الصباح بينما الظلام سائد، وكانوا بحاجة إلى طريقة ما لضمان استيقاظ الدير بأكمله عند اللّحظة المطلوبة. (تضمّنت استراتيجيّاتهم السابقة انتداب أحد الرهبان ليبقى مستيقظًا طوال الليل، ومراقبة تحرّكات النّجوم - وهو نظام يعمل فقط عندما لا يكون الطقس غائمًا، ولا يغفو راهب النوبة الليليّة). إنّ توحيد الوقت وجعله مرئيًا بهذه الطريقة، يشجّع النّاس حتمًا على التفكير فيه على أنه شيء مجرّد، له وجود مستقلّ، يختلف عن الأنشطة المحدّدة التي يمكن للمرء أن يقضي فيها وقتًا؛ "الوقت" هو ما يمضي بينما تتحرّك العقارب حول وجه الساعة. عادة ما تُعزى الثورة

الصناعيّة إلى اختراع المحرّك البخاريّ؛ ولكن كما أظهر مومفورد في كتابه الرائع عام 1934، *التقنيّات والحضارة*، ربّما لم يكن ليحدث من دون الساعة. بحلول منتصف القرن الثامن عشر الميلاديّ، كان الفلاحون في المناطق الريفيّة يتدفّقون إلى المدن الإنجليزيّة، ويحصلون على وظائف في المطاحن والمصانع، وكلّ منها يتطلّب التنسيق بين مئات الأشخاص، والعمل لساعات ثابتة، غالبًا في نوبات متتالية، كيلا تتوقّف الآلات عن العمل.

نظرًا للتفكير في الوقت بصورة مجرّدة، أصبح من الطبيعيّ التعامل معه بصفته *موردًا*، أو شيئًا يمكن شراؤه وبيعه واستخدامه بأكبر قدرٍ ممكن من الكفاءة، مثل الفحم أو الحديد أو أيّ مادّة خام أخرى. في السابق، كان العمّال يتقاضون أجورًا مقابل "عملٍ يوميّ" غير محدّد بصيغة واضحة، أو على أساس القطعة، وكانوا يتلقّون مبلغًا معيّنًا لكلّ بالة من التبن أو لكلّ خنزيرٍ مذبوح. ولكن تدريجيًّا أصبح من الشائع أن يجري الدفع بالساعة- وكان صاحب المصنع، الذي يستخدم ساعات عمّاله بكفاءة، ويضغط على أكبر قدرٍ ممكن من العمالة من كلّ موظف، يحقّق أرباحًا أكبر من الشّخص الذي لا يقوم بذلك. في الواقع، شعر بعض الصناعيّين العدوانيين أنّ العمال الذين لا يجهدون أنفسهم بالقدر الكافي، مذنبون حرفيًّا بسرقة شيءٍ ما. قال قطب صناعة الحديد أمبروز كرولي، من مقاطعة دورهام في إنجلترا، في مذكّرة من سبعينات القرن الثامن عشر، "لقد خدعت على نحوٍ فظيع من شتّى الناس"، معلنًا عن سياسته الجديدة المتمثّلة في خصم الأجر عن الوقت الذي يقضيه العامل

في "التدخين والغناء وقراءة وقائع الأخبار، أو الخلاف، أو النزاعات، أو أيّ شيء غريب عن عملي [أو] التسكّع بأيّ وجهٍ من الوجوه". بالطريقة التي رآها كرولي، كان موظّفوه البائسون لصوصًا، يأخذون بطريقةٍ غير مشروعة من الحاويات المحمّلة على حزام الوقت المتحرّك.

ليس علينا أن نعتقد، كما يوحي مومفورد في بعض الأحيان، أنّ اختراع الساعة هو المسؤول الوحيد عن كلّ المشكلات المتعلّقة بالوقت اليوم. (وأنا بالتأكيد لن أجادل من أجل العودة إلى نمط حياة فلّاحي العصور الوسطى). ولكن هناك عتبة جرى تخطّيها. في السابق، كان الوقت مجرّد البيئة التي تتكشّف فيها الحياة، والجوهر الذي تتكوّن منه تلك الحياة. بعد ذلك، بمجرّد فصل "الوقت" و"الحياة" في أذهان معظم الناس، أصبح الوقت *شيئًا تستخدمه* - وهذا التحوّل هو بمثابة الشرط المسبق لجميع الطرق الحديثة الفريدة التي نكافح بواسطتها مع الوقت اليوم. بمجرّد أن يصبح الوقت موردًا لاستخدامه، تبدأ في الشعور بالضغط، سواء من القوى الخارجيّة أو من نفسك، لاستخدامه جيّدًا، وتوبيخ نفسك عندما تشعر أنك قد أهدرته. عندما تواجه الكثير من المطالب، فمن السهل افتراض أنّ الإجابة الوحيدة يجب أن تكون *الاستفادة بدرجة أفضل* من الوقت، العمل بكفاءة أكبر، أو بجهدٍ أكبر، أو لفترةٍ أطول- كما لو كنت آلة في "الثورة الصناعيّة"- بدلًا من التساؤل عمّا إذا كانت المطالب نفسها معقولة أم لا. من المغري محاولة القيام بمهامّ متعدّدة- أي استخدام الجزء نفسه من الوقت للقيام بأمرين في وقتٍ واحد، كما كان الفيلسوف الألمانيّ فريدريك نيتشه، أوّل من لاحظ

ذلك، حيث اشتكى في مقال نشر عام 1887 أنّ "المرء يفكّر بواسطة الساعة التي في يده، حتّى عندما يأكل وجبة منتصف النهار في أثناء قراءة آخر أخبار سوق الأسهم". ويصبح من الطبيعيّ أكثر أن تسقط أفكارك حول حياتك في مستقبلٍ متخيّل، ما يجعلك تتساءل بقلق عمّا إذا كانت الأمور ستتكشّف كماً تريدها. وما يلبث أن يرتبط إحساسك بقيمة الذات تمامًا بكيفيّة استخدامك للوقت: فيتوقّف عن كونه مجرّد الماء الذي تسبح فيه، ويتحوّل إلى شيء تشعر أنك بحاجة للسيطرة عليه أو التحكّم فيه، إذا أردت تجنّب الشعور بالذنب أو الذعر أو الضغط. عنوان الكتاب الذي وصل إلى مكتبي منذ أيّام، يلخّص الأمور بصورة رائعة: *سيطر على وقتك، تسيطر على حياتك*.

تكمن المشكلة الأساسيّة في أنّ هذا الموقف تجاه الوقت، يهيّئ للعبة مفبركة يستحيل فيها الشعور بأنك تقوم بعملٍ جيّد بما فيه الكفاية. بدلًا من أن نعيش حياتنا ببساطة، كما تتكشّف في الوقت المناسب- بدلًا من أن يكون الوقت مجرّد وقت، كما يقال - يصبح من الصعب عدم تقييم كلّ لحظة وفقًا لفائدتها بالنسبة لبعض الأهداف المستقبليّة، أو لبعض مساحات الراحة المستقبليّة التي تأمل في الوصول إليها بمجرّد انتهاء مهامّك أخيرًا. ظاهريًا، يبدو ذلك وكأنّه طريقة منطقيّة للعيش، خاصّة في مناخ اقتصاديّ يتّسم بالمنافسة الشديدة، حيث تشعر كما لو أنّ عليك دائمًا الاستفادة من وقتك بأكبر قدرٍ من الحكمة إذا أردت أن تبقى صامدًا. (كما أنّه يعكس الطريقة التي نشأ بها معظمنا: إعطاء الأولويّة للفوائد المستقبليّة على حساب المتعة الآنيّة). ولكن ذلك يأتي في نهاية

المطاف بنتائج عكسيّة. إنّه يخرجنا من الحاضر، موجّهًا إيّانا إلى حياةٍ نقضيها مرتكزين على المستقبل، وقلقين حيال إمكانيّة نجاح الأمور، ونعيش تجربة كلّ شيء، آملين في الاستفادة منها في مرحلةٍ لاحقة، بحيث لا تتحقّق راحة البال إطلاقًا. وهذا يجعل من المستحيل تقريبًا تجربة "أعماق الزمن"، ذلك الإحساس بالزمن الخالد الذي يعتمد على نسيان المقياس المجرّد والغوص مجدّدًا في حيويّة الواقع بدلًا من ذلك.

مع هيمنة هذه العقليّة الحديثة، كتب مومفورد أنّ "الخلود توقّف تدريجيًا عن كونه مقياسًا للأعمال البشريّة ومحورها". حلّت محلّه دكتاتوريّة الساعة والجدول الزمنيّ وتنبيه روزنامة جوجل؛ و"الإلحاح الذي لا يرحم" لمارلين روبنسون والشعور الدّائم بضرورة إنجاز المزيد. اتّضح أنّ المشكلة في محاولة السيطرة على وقتك هي أنّ الوقت ينتهي به المطاف في السيطرة عليك.

اعترافات مهووس في الإنتاجية

ما تبقّى من هذا الكتاب هو استكشاف لطريقةٍ أكثر تعقّلًا فيما يتعلّق بالوقت ومجموعة متعدّدة من الأفكار العمليّة للقيام بذلك، مستمدّة من أعمال الفلاسفة وعلماء النفس والمعلّمين الروحيّين الذين رفضوا جميعًا النضال للسيطرة عليه أو تطويعه. أعتقد أنّه يرسم نوعًا من الحياة تكون أكثر سلامًا وذات مغزى إلى حدٍّ كبير - كما اتّضح أيضًا أنّه أفضل للإنتاجية المستدامة على المدى الطويل. ولكن لا تسيئوا فهمي: لقد أمضيت سنوات في المحاولة، والإخفاق، لأتمكّن من السيطرة على

وقتي. في الواقع، كانت الأعراض شديدة بوجهٍ خاصّ في الصنف الذي أنتمي إليه. كنت "مهووسًا بالإنتاجية". كما تعلمون، يكون بعض الناس شغوفًا بكمال الأجسام، أو الموضة، أو تسلّق الصخور، أو الشعر؟ أمّا مهووس الإنتاجية فهو متحمّس لشطب البنود من قوائم المهامّ لديه. الأمر نفسه تقريبًا، إلّا أنّه مؤلم بلا حدود.

كانت مغامراتي مع "صفر رسائل واردة" أشبه برأس جبل الجليد. لقد أهدرت ساعات لا حصر لها- ومبلغًا لا بأس به من المال، أنفقت بالدرجة الأساسيّة على دفاتر وأقلام فخمة- متوهّمًا بأنّني قد أكون قادرًا بالفعل على كسب الصراع مع الوقت، مرّة واحدة وإلى الأبد، إذا كان بإمكاني فقط العثور على نظامٍ مناسب لإدارة الوقت، وبناء العادات الصحيحة، وتطبيق ما يكفي من الانضباط الذاتي. (لقد تمكّن منّي هذا الوهم أثناء كتابة عمود أسبوعيّ في صحيفة حول الإنتاجية، ما أعطاني عذرًا لتجربة تقنيّات جديدة على أساس أنّني كنت أفعل ذلك لأغراض العمل؛ كنت مثل مدمنٍ على الكحول يعمل على نحوٍ ملائم كخبير نبيذ). في إحدى الفترات، حاولت جدولة كلّ يوم في خمس عشرة دقيقة. في فترة أخرى، استخدمت منبّه المطبخ للعمل حصريًا في فترات من خمس وعشرين دقيقة، تتخلّلها فترات راحة لمدّة خمس دقائق. (هذا النهج له اسم رسميّ، تقنيّة بومودورو، وطائفة تتبعه على الإنترنت). قسّمت قوائمي إلى أولويّات "أ" و"ب" و"ج". (خمّن عدد المهامّ ذات الأولويّة "ب" و"ج" التي تمكّنت، أكثر من أيّ وقت مضى، من إكمالها؟) حاولت مواءمة أفعالي اليوميّة مع أهدافي، وأهدافي مع قيمي

الأساسيّة. غالبًا ما جعلني استخدام هذه الأساليب أشعر وكأنّني على وشك الدخول في عصرٍ ذهبيّ من الهدوء والإنتاجية غير المشتّتة والنشاط الهادف. ولكنْ أيٌّ من هذا لم يحصل. بدلًا من ذلك، أصبحت أكثر توتّرًا وأقلّ سعادة.

أذكر أنّني جلست على مقعدٍ في حديقة بالقرب من منزلي في بروكلين ذات صباح شتاء في العام 2014، وشعرت بقلقٍ أكثر من المعتاد بشأن حجم المهامّ الّتي لم تنجز، وفجأة أدركت أنّ *أيًا من هذا لن ينجح على الإطلاق*. لن أنجح أبدًا في حشد ما يكفي من الكفاءة والانضباط الذاتي والجهد لأصل عنوة إلى الشعور بأنّني أسيطر على كلّ شيء، وأنّني أفي بجميع التزاماتي ولا داعي للقلق بشأن المستقبل. ومن المفارقات أنّ مجرّد إدراك عدم جدوى هذه الإستراتيجيّة لتحقيق راحة البال، منحني بعضًا من راحة البال الفوريّة. (في نهاية المطاف، بمجرّد أن تصبح مقتنعًا بأنّ ما كنت تحاول القيام به مستحيل، يصعب جدًا الاستمرار في تأنيب نفسك على الإخفاق). ما لم أفهمه بعد، في تلك المرحلة، هو *لماذا* كان محكومًا على كلّ هذه الأساليب بالإخفاق، والسبب هو أنّني كنت أستخدمها سعيًا للشعور بالسيطرة على حياتي وهذا ما سيظلّ دائمًا بعيد المنال.

مع أنّني لم أكن مدركًا لذلك إلى حدّ كبير، إلا أنّ هاجسي بالإنتاجية كان يخدم أجندة عاطفيّة خفيّة. لسببٍ واحد، لقد ساعدني ذلك على محاربة الشعور بعدم الاستقرار المتأصّل في عالم الأعمال الحديث: إذا كان بإمكاني تلبية كلّ طلب من مطالب كلّ محرّر، في أثناء

إطلاق مشاريع خاصّة جانبيّة مختلفة، فربّما في يوم من الأيّام سأشعر أخيرًا بالأمان في مسيرتي المهنيّة ومواردي الماليّة. لكنه أيضًا أوقف بعض الأسئلة المخيفة حول ما كنت أفعله في حياتي، وما إذا كنت بحاجة إلى إجراء تغييرات كبيرة. فقد استنتج عقلي الباطنيّ على ما يبدو أنّه إذا كان بإمكاني إنجاز ما يكفي من العمل، فلن أحتاج إلى السّؤال عمّا إذا كان من الجيّد أن أستمدّ قدرًا كبيرًا من إحساسي بتقدير الذات من العمل في المقام الأوّل. وطالما كنت دائمًا على وشك السيطرة على وقتي، كان بإمكاني تجنّب فكرة أنّ ما تتطلّبه الحياة حقًا قد ينطوي على *التخلّي* عن الرغبة في السيطرة والغوص في المجهول بدلًا من ذلك. في حالتي، تبيّن أنّ ذلك يعني الالتزام بعلاقة طويلة الأمد، وفي وقتٍ لاحق، اتّخاذ القرار مع زوجتي في محاولة الشروع بتكوين أسرة- وهما أمران أخفقت على نحوٍ ملحوظ في القيام بهما مع أيّ من أنظمة إنجاز الأمور. كان من المريح أكثر أن أتخيّل أنّني قد "أطوّر" نفسي في النهاية إلى ذلك النوع من الأشخاص الذين بمقدورهم مواجهة مثل هذه القرارات دون خوف، والشعور بسيطرة كاملة على العمليّة، بدلًا من قبول أنّ هذا لن يحدث أبدًا- وأنّ هذا الخوف هو جزء من الصفقة، وأنّ الخضوع لهذه التجرية لن يدمّرني.

لكن (لا تقلق!) لن نتوقّف هنا عند عقدي الشخصيّة. الحقيقة الشائعة وراء مشكلاتي المحدّدة، هي أنّ معظمنا يستثمر الكثير من الطاقة، بطريقة أو بأخرى، في محاولة لتجنّب التجربة الكاملة للواقع الذي نجد أنفسنا فيه. لا نريد أن نشعر بالقلق الذي قد ينشأ إذا تساءلنا

عمّا إذا كنّا على الطريق الصحيح، أو ما هي تصوّراتنا حول أنفسنا، التي ربّما حان الوقت للتخلّي عنها. لا نريد المخاطرة بالتعرّض للأذى في العلاقات أو الإخفاق مهنيًّا؛ لا نريد أن نعترف بأنّنا قد لا ننجح أبدًا في إرضاء والدينا أو في تغيير بعض الأشياء التي لا نحبّها في أنفسنا- ونحن بالتأكيد لا نريد أن نصاب بالمرض ونموت. تختلف التفاصيل من شخصٍ إلى آخر، ولكن النواة واحدة: فنحن ننفر من الفكرة القائلة بأنّ *هذه* الحياة، بكل عيوبها ومواطن ضعفها التي لا مفرّ منها، وقصرها الشديد، وتأثيرنا المحدود على كيفية تطوّرها، هي الحياة الوحيدة التي سنحظى بها. بدلًا من ذلك، نحن نحارب ذهنيًّا الطريقة التي تسير بها الأمور- بحيث، على حدّ تعبير المعالج النفسي بروس تيفت، "ليس علينا المشاركة بوعي في ما يشبه الشعور برهاب الأماكن المغلقة، أو بالسجن، وبالعجز، وبالتقييد من جراء الواقع". هذا النضال ضدّ قيود الواقع المؤلمة هو ما يسمّيه بعض المحلّلين النفسيين في المدرسة القديمة "العصاب"، وهو يأخذ أشكالًا لا حصر لها، من إدمان العمل ورهاب الالتزام إلى التعلّق بالآخر والخجل المزمن.

تنبع علاقتنا المضطربة مع الوقت إلى حدّ كبير من الجهد نفسه الذي نبذله لتجنّب القيود المؤلمة للواقع. كما أنّ معظم استراتيجيّاتنا لنصبح أكثر إنتاجية تجعل الأمور أسوأ، لأنّها في الحقيقة مجرّد طرق لتعزيز التجنّب. في نهاية المطاف، من المؤلم مواجهة مدى محدوديّة وقتك، لأنّ هذا يعني أنّ الخيارات الصعبة أمر لا مفرّ منه، وأنه لن يكون لديك متّسع من الوقت لكلّ ما حلمت يومًا أنك قد تقوم به. من المؤلم أيضًا أن تتقبّل

محدوديّة تحكّمك بالوقت الذي تحظى به: ربّما تفتقر ببساطة إلى القدرة على التحمّل أو إلى الموهبة أو الموارد الأخرى اللّازمة، لأداء جيّد في كلّ الأدوار التي تشعر أنّ عليك القيام بها. وهكذا، بدلًا من مواجهة قيودنا، فإنّنا ننخرط في استراتيجيّات التجنّب، سعيًا إلى الاستمرار في الشعور بعدم محدوديّتنا: نحن ندفع أنفسنا بقوّة أكبر، ونطارد أوهام التوازن المثاليّ بين العمل والحياة؛ أو نطبّق أنظمة إدارة الوقت التي تعدنا بتوفير الوقت لكلّ شيء، حتّى لا تكون هناك حاجة إلى اتّخاذ خيارات صعبة. أو نماطل، وهي وسيلة أخرى للحفاظ على الشعور بالسيطرة الكليّة على الحياة - لأنّه لا داعي للمخاطرة بالتجربة المزعجة للفشل في مشروع مخيف، إذا لم تشرع به أصلًا. نحن نملأ عقولنا بالانشغال والإلهاء لتخدير أنفسنا عاطفيًا. (كتب نيتشه: "نحن نجهد في عملنا اليوميّ بحماسة وبلا تفكير أكثر ممّا يلزم للحفاظ على حياتنا، حيث إنّه من الأهمّ بالنسبة لنا ألّا يكون لدينا وقت فارغ للتوقف والتفكير. ويعدّ التسرّع مسألة شائعة لأنّ الجميع في حالة فرار من نفسه). أو أنّنا نخطّط لا إراديًّا، لأنّ البديل هو مواجهة مدى ضآلة التحكّم بالمستقبل الذي نمتلكه حقًا. علاوة على ذلك، فإنّ معظمنا يسعى تحديدًا إلى صيغة فرديّة للتحكّم بالوقت- فالمثاليّة في ثقافتنا تقضي بأنّ عليك وحدك التحكّم في جدولك الزمنيّ، والقيام بكلّ ما تفضّله، وقتما تشاء- لأنّه من المخيف مواجهة الحقيقة بأنّ كلّ ما يستحقّ أن تقوم به تقريبًا، من الزواج وتربية الأولاد إلى العمل أو السياسة، يعتمد على التعاون مع الآخرين، وبالتالي على تعريض نفسك للشكوك العاطفيّة للعلاقة.

ومع ذلك، فإنّ إنكار الواقع لا ينجح أبدًا. قد يوفّر لك بعض الراحة الفوريّة، لأنّه يتيح لك الاستمرار في التفكير بأنّه، في مرحلة ما في المستقبل، قد تشعر أخيرًا بالتحكّم التامّ. لكن لا يمكنه أبدًا أن يوفّر لك الشعور بأنك تفعل ما يكفي- *بأنك* كافٍ- لأنه يعرّف "الكافي" كنوع من أنواع التحكّم اللامحدود الذي لا يمكن لأيّ إنسان تحقيقه. في حين أنّ الصراع اللّامتناهي يؤدّي إلى مزيد من القلق وإلى حياة أقلّ إشباعًا. على سبيل المثال، كلّما اعتقدت أنك قد تنجح في "مواءمة كلّ شيء"، زادت الالتزامات التي تأخذها على عاتقك بصورة طبيعيّة، وقلّ شعورك بالحاجة إلى السؤال عمّا إذا كان كلّ التزام جديد يستحقّ حقًّا جزءًا من وقتك- وهكذا تمتلئ أيّامك حتمًا بمزيد من الأنشطة التي لا تقدّرها بوجهٍ خاصّ. وكلّما كنت على عجل، أصبحت مواجهة المهامّ (أو الأطفال الصغار) التي لا يمكن استعجالها أكثر إحباطًا؛ كلما خطّطت للمستقبل بصورة إلزاميّة، زاد شعورك بالقلق حيال أيّ شكوك متبقّية، والتي سيكون هناك الكثير منها دائمًا. وكلّما حقّقت المزيد من السيطرة الفرديّة على وقتك، أصبحت أكثر عزلة. يوضح كلّ هذا ما يمكن أن نسمّيه *مفارقة المحدوديّة*، والتي تمرّ عبر كلّ ما يلي: كلّما حاولت إدارة وقتك بهدف تحقيق الشعور بالسيطرة الكاملة والتحرّر من القيود الحتميّة المتمثّلة في كونك إنسانًا، أصبحت الحياة أكثر إرهاقًا وفراغًا وإحباطًا. لكن كلّما واجهت حقائق المحدوديّة بدلًا من ذلك- وعملت معها، وليس ضدّها- تصبح الحياة مثمرة، وذات مغزى، ومبهجة على نحوٍ أكبر. لا أعتقد أنّ الشعور بالقلق يزول تمامًا؛ حتّى إنّنا على ما يبدو

محدودون في قدرتنا على الإحاطة بمحدوديّتنا. ولكنني على دراية بعدم وجود تقنية أخرى لإدارة الوقت توازي فعاليّتها نصف فعاليّة مواجهة الطريقة التي تسير بها الأمور حقًا فحسب.

الحقيقة المدهشة

من الناحية العمليّة، فإنّ تبنّيك للموقف الذي يتقبّل محدوديّة الوقت، يعني تنظيم أيامك على أساس أنّه بالتأكيد لن يكون لديك الوقت لكلّ ما تريد القيام به، أو ما يريد منك الآخرون القيام به- وهكذا، على الأقل، يمكنك التوقّف عن لوم ذاتك بسبب الإخفاق. نظرًا لأنّ الخيارات الصعبة أمر لا مفرّ منه، فإنّ ما يهمّ هو تعلّم كيفيّة القيام بها بوعي، وتحديد ما ينبغي التركيز عليه وما ينبغي إهماله، بدلًا من أن تدعها تحصل تلقائيًّا- أو تخدع نفسك بأنك، مع ما يكفي من العمل الشاقّ والحيل المناسبة لإدارة الوقت، قد لا تضطّر إلى القيام بهذه الخيارات على الإطلاق. وهذا يعني أيضًا مقاومة العرض المغري بـ "إبقاء خياراتك مفتوحة" - وهي في الحقيقة مجرّد طريقة أخرى لمحاولة الشعور بالتحكّم- لصالح القيام عمدًا بالتزامات كبيرة وشاقّة ولا رجعة فيها، والتي لا يمكنك أن تعرف مسبقًا إن كانت ستنتهي لمصلحتك، ولكن التي تبدو على نحوٍ موثوق أنّها ستكون مرضية أكثر في نهاية المطاف. وهذا يعني الوقوف بحزم في وجه فومو أو "الخوف من فوات الشيء"، لأنك سوف تدرك أنّ تفويت شيء- في الواقع، كلّ شيء تقريبًا - أمر حتميّ أساسًا. وهي ليست في الواقع مشكلة على أيّ حال،

كما اتّضح، لأنّ "التفويت" هو ما يجعل خياراتنا ذات مغزى في المقام الأول: فكلّ قرار باستخدام جزء من الوقت في أيّ شيء يمثّل التضحية بجميع الطرق الأخرى التي كان من الممكن أن تقضي بها ذلك الوقت، ولكنك لم تفعل- وتقديم تلك التضحية عن طيب خاطر هو بمثابة اتّخاذ موقف، دون تحفّظ، بشأن ما يهمّك أكثر. وربّما ينبغي لي أن أوضّح أنّني لم أصل بعد إلى درجة الكمال في أيّ من هذه المواقف؛ فقد كتبت هذا الكتاب لنفسي، بقدر ما كتبته لأيّ شخص آخر، ووضعت ثقتي في كلمات المؤلّف ريتشارد باخ: "أنت تعلّم أفضل ما تحتاج إلى تعلّمه".

هذه المواجهة مع المحدوديّة تكشف أيضًا حقيقة أنّ الحريّة، في بعض الأحيان، لا يمكن العثور عليها في تحقيق قدر أكبر من التحكّم بجدولك الزمنيّ الخاصّ ولكن في السماح لنفسك بأن تكون مقيّدًا بإيقاعات المجتمع- أي المشاركة في أشكال من الحياة الاجتماعيّة حيث لا يتاح لك أن تقرّر بالضبط ما تفعله أو متى تفعله. ويؤدّي إلى الفكرة القائلة بأنّ الإنتاجية ذات المغزى لا تأتي غالبًا من استعجال الأمور، ولكن من السماح لها بأخذ الوقت الذي تستغرقه، أو الاستسلام لما يسمّى باللغة الألمانية (*Eigenzeit*)، أو الوقت المتأصّل في العمليّة نفسها. ربّما يكون الأمر الجوهري أكثر هو أنّ رؤية سيطرتنا المحدودة على وقتنا وتقبّل ذلك، يمكن أن يدفعنا إلى التشكيك بالفكرة ذاتها- أنّ الوقت هو شيء *تستخدمه* في المقام الأوّل. هناك فكرة بديلة: فكرة قد تكون غير عصريّة ولكنها قويّة، تتمثّل في *السماح للوقت بأن يستخدمك*،

والتعامل مع الحياة ليس كفرصة لتنفيذ خططك المحدّدة مسبقًا للنجاح ولكن بوصفها استجابة لاحتياجات مكانك ولحظتك في التاريخ.

للتوضيح، أنا لا أطرح أنّ مشكلاتنا مع الوقت هي بطريقة أو بأخرى ذهنيّة، أو أنّ تغييرًا بسيطًا في النظرة سيؤدّي إلى اختفائها جميعًا. يأتي ضغط الوقت إلى حدّ كبير من قوى خارج أنفسنا: من اقتصاد شرس؛ من فقدان شبكات الأمان الاجتماعيّ والشبكات الأسريّة التي كانت تساعد في تخفيف أعباء العمل ورعاية الأطفال؛ ومن التوقّعات المتحيّزة جنسيًّا بأنّ على المرأة أن تتفوّق في حياتها المهنيّة، بينما تتولّى معظم المسؤوليّات في المنزل. لن يُحل أيّ من ذلك عن طريق المساعدة الذاتية وحدها؛ كما كتبت الصحفيّة آن هيلين بيترسن في مقال حول الإرهاق الألفيّ جرت مشاركته على نطاق واسع، لا يمكنك إصلاح مثل هذه المشكلات "بإجازة، أو كتاب تلوين للبالغين، أو"محاربة القلق بخبز المعجّنات"، أو تقنية بومودورو، أو الوعود السخيفة بين ليلة وضحاها". لكن وجهة نظري هنا هي أنه مهما كانت حالتك الخاصة مميّزة أو مؤسفة، فإنّ مواجهة الواقع مواجهة كاملة لا يمكن إلا أن تساعدك. طالما أنك تستمرّ في الاستجابة للضغوط المستحيلة على وقتك بمحاولة إقناع نفسك بأنك قد تجد يومًا ما طريقة لفعل المستحيل، فأنك تتعاون ضمنًا مع هذه الضغوطات. في حين أنك بمجرّد أن تدرك بعمق *أنّها* مستحيلة، فستمتلك أخيرًا القدرة على مقاومتها والتركيز بدلًا من ذلك على بناء حياة ذات مغزى إلى أقصى حدّ، في أيّ موقف تكون فيه.

هذه الفكرة القائلة بأنّ الشعور بالإشباع قد يكمن في تقبّل القيود الزمنيّة، بدلًا من إنكارها، لم تكن لتفاجئ قدماء الفلاسفة اليونان والرومان. لقد فهموا أنّ اللامحدود هو حكر على الآلهة فقط؛ أنبل الأهداف البشريّة لم تكن لتجعلهم آلهة، بل تجعلهم بشرًا بكلّ صدق وإخلاص عوضًا عن ذلك. على أيّ حال، هذه هي الحقيقة بالضبط، ويمكن أن تكون مواجهتها منشّطة لدرجة مدهشة. في الخمسينيات من القرن الماضي، كتب مؤلّف بريطاني غريب الأطوار على نحوٍ رائع يدعى "تشارلز غارفيلد لوت دو كان" كتابًا قصيرًا بعنوان *علِّم نفسك العيش*، أوصى فيه بتقبّل محدوديّة الحياة، وردّ بأسلوب لاذع على التعليق بأنّ نصيحته كانت محبطة. "محبطة؟ أبدًا على الاطلاق. ليست أكثر إحباطًا من أخذ [دوش] بارد... فأنت لم تعد تشعر بالحيرة والارتباك مثل معظم الناس بسبب الوهم الكاذب والمضلّل حول حياتك". هذه روح ممتازة لمواجهة التحدّي المتمثّل في استخدام الوقت بصورة جيّدة. لا أحد منا يستطيع بمفرده الإطاحة بمجتمع مكرّس للإنتاجية غير المحدودة والإلهاء والسرعة. لكن هنا، في الوقت الحاليّ، يمكنك التوقّف عن تصديق الوهم بأنّ أيًّا من ذلك سيؤدّي إلى الشعور بالرضا. يمكنك مواجهة الحقائق. يمكنك تشغيل الدوش، والاستعداد لبعض المياه الجليديّة المنعشة، والتقدّم نحوها.

الفصل الثاني

فخّ الكفاءة

لنبدأ بموضوع الانشغال. إنّه لا يشكّل مشكلة الوقت الوحيدة لدينا، ولا يعدّ مشكلة للجميع. ولكنه مثال حيّ وفريد على الجهد الذي نستثمره في محاربة قيودنا المتأصّلة فينا، وذلك لأنّ الشعور بأنّ *عليك* أن تفعل أكثر ممّا *يمكنك* فعله أصبح شعورًا طبيعيًّا. يعدّ "الانشغال" تسمية خاطئة لهذه الحالة، حقًّا، لأنّ بعض أشكال الانشغال يمكن أن تكون مبهجة. من منّا لا يرغب في العيش في البلدة النشيطة (Busytown)، حيث تجري أحداث كتب الأطفال الشهيرة للرسام الأمريكي ريتشارد سكاري في الستينات؟ لا شكّ أنّ الخنازير المسؤولين عن البقالة وحيوانات الراكون المعنيين بمكافحة الحرائق مشغولون؛ لا أحد في المدينة النشيطة عاطل عن العمل- أو إذا كان كذلك، فإنّه يُخفى بعناية من قبل المسؤولين، على نمط بيونغ يانغ. ولكن ما لا يشعرون به، هو *الغرق* في العمل. إنّهم يعكسون تمالك النفس المبهج للقطط والخنازير الذين لديهم الكثير من المهامّ، ولكنهم أيضًا ملء الثقة في أنّ مهامّهم سوف

تتناسب على نحوٍ مريح مع الساعات المتاحة- بينما نحن نعيش بقلق مستمرّ خوفًا، أو يقينًا، من أنّ مهامّنا لن تتناسب مع وقتنا.

تظهر الأبحاث أنّ هذا الشعور ينشأ في كلّ درجة من درجات السلّم الاقتصادي. إذا كنت تعمل في وظيفتين من وظائف الحدّ الأدنى للأجور لإطعام أطفالك فحسب، فمن الطبيعيّ أنك ستشعر بالإرهاق. ولكن إذا كنت أفضل حالًا، فستجد نفسك مرهقًا لأسباب لا تبدو بالنسبة لك أقلّ إلحاحًا: لأنك تمتلك منزلًا أجمل مع ارتفاع مدفوعات الرهن العقاريّ، أو لأنّ متطلّبات وظيفتك (المثيرة للاهتمام وذات الأجر الجيّد) تتعارض مع شوقك لقضاء بعض الوقت مع والديك المسنّين، أو المشاركة على نحوٍ أكبر في حياة أطفالك، أو لتكريس حياتك لمكافحة تغيّر المناخ. كما أوضح أستاذ القانون دانيال ماركوفيتس، حتّى الفائزون في ثقافتنا المهووسة بالإنجاز- أولئك الذين يصلون إلى جامعات النخبة، ثمّ يحصلون على أعلى الرواتب- يجدون أنّ مكافأتهم تتمثّل بالضغط المستمرّ للعمل "بكثافة ساحقة "من أجل الحفاظ على الدخل والمكانة التي تبدو وكأنّها متطلّبات أساسيّة للحياة التي يريدون أن يعيشوها.

ليس الأمر أنّ هذا الوضع يبدو مستحيلًا فحسب؛ من الناحية المنطقيّة البحتة، بل إنّه فعلًا مستحيل. لا يمكن أن يتطلّب الأمر أنّ *عليك* أن تفعل أكثر ممّا *يمكنك* فعله. هذا المفهوم ليس له أيّ معنى: إذا لم يكن لديك حقًا وقت لكلّ ما تريد القيام به، أو كنت تشعر أنّ عليك القيام به، أو أنّ الآخرين يزعجونك للقيام به، فأنت إذًا، ببساطة، ليس لديك الوقت- بغضّ النظر عمّا قد يثبت من مدى خطورة العواقب المترتّبة على

عدم القيام بكلّ شيء. لذا، من الناحية التقنيّة، من غير المنطقيّ أن تشعر بالانزعاج من قائمة المهامّ الهائلة. ستفعل ما يمكنك فعله؛ ولن تفعل ما لا يمكنك فعله. والصوت الداخليّ المستبدّ الذي يصرّ على أنّ عليك فعل كلّ شيء، هو ببساطة صوت خاطئ. نحن نادرًا ما نتوقّف عن التفكير في الأشياء بعقلانيّة، لأنّ ذلك يعني مواجهة الحقيقة المؤلمة لمحدوديّتنا. سوف نضطرّ إلى الاعتراف بأنّ هناك خيارات صعبة يتعيّن علينا اتّخاذها: أيّ من الكرات سندعها تسقط، وأيّ من الأشخاص سنخيّب أملهم، وأيّ من الطموحات العزيزة علينا سنتخلّى عنها، وأيّ من الأدوار سنخفق فيها. قد لا تستطيع الاحتفاظ بوظيفتك الحاليّة إذا أردت أيضًا رؤية أطفالك بما فيه الكفاية؛ وقد يعني تخصيص وقتٍ كافٍ في الأسبوع لهوايتك الإبداعيّة، أنّ منزلك لن يكون *أبدًا* مرتّبًا بصورة خاصّة، أو أنك لن تمارس الرياضة كما ينبغي، وهلمّ جرا. بدلًا من ذلك، في محاولة لتجنّب هذه الحقائق غير السارّة، فإنّنا ننشر الإستراتيجيّة التي تهيمن على معظم النصائح التقليديّة بشأن كيفيّة التعامل مع الانشغال: نقنع أنفسنا بأنّ علينا فقط إيجاد طريقة للقيام بالمزيد- لمحاولة معالجة انشغالنا، يمكنك القول، بجعل أنفسنا أكثر انشغالًا.

البريد الوارد لسيزيف

إليكم ردّ فعل حديث لمشكلة حديثة، ولكنها ليست جديدة تمامًا. في العام 1908، نشر الصحفيّ الإنجليزيّ أرنولد بينيت كتابًا قصيرًا وجذّابًا من النصائح، أثبت عنوانه أنّ هذا الجهد الحثيث لإدراج المزيد

[من الأعمال] كان يزعج أساسًا عالمه الإدواردي: *كيف تعيش بـ 24 ساعة في اليوم*. كتب بينيت: "في الآونة الأخيرة، اندلعت في إحدى الصحف اليوميّة، معركة حول السؤال [عمّا] إذا كان يمكن للمرأة أن تعيش حياة لائقة في البلاد مقابل 85 جنيهًا إسترلينيًا سنويًا". لقد رأيت [أيضًا] مقالًا،" كيف أعيش بثمانية شلنات في الأسبوع. "لكنني لم أر مطلقًا مقالًا بعنوان، "كيف أعيش بـ 24 ساعة في اليوم". النكتة- لتوضيح ذلك- هي مدى عبثيّة أن يحتاج أيّ شخص إلى مثل هذه النصيحة، حيث لم يكن لدى أحد أكثر من أربع وعشرين ساعة في اليوم ليعيش فيها. ومع ذلك، فقد احتاج الناس إليها: بالنسبة لبينيت وجمهوره المستهدف، والمهنيّين في الضواحي الذين يتنقّلون بالترام والقطار إلى مكاتب عملهم في مدن إنجلترا المزدهرة باضطراد، أصبح الوقت يبدو وكأنّه حاوية صغيرة جدًا لاحتواء كلّ ما كان مطلوبًا أن تحتويه. كان يكتب، كما أوضح، من أجل "رفاقه في المحنة- تلك المجموعة التي لا حصر لها من الأرواح التي لا تحصى والتي يطاردها، بدرجة متفاوتة من الألم، الشعور بأنّ السنوات تمضي وتمضي وتمضي، وأنّهم لم يتمكّنوا حتّى الآن من تنظيم حياتهم وفق نظام عمل مناسب". كان تشخيصه الصريح هو أنّ معظم الناس يهدرون عدّة ساعات كلّ يوم، خاصّة في المساء. يقنعون أنفسهم بأنّهم متعبون في حين أنّ بإمكانهم انتعال أحذيتهم بسهولة ومتابعة جميع الأنشطة التي تثري الحياة التي زعموا أنّ ليس لديهم الوقت لممارستها. كتب بينيت: "ما أقترحه هو أن تقف وجهًا لوجه أمام الحقائق عند الساعة السادسة صباحًا، وتعترف بأنك

لست متعبًا (لأنك لست كذلك، كما تعلم)". كإستراتيجيّة بديلة، يقترح النهوض في وقت مبكر بدلًا من ذلك؛ حتّى إنّ كتابه يحتوي على تعليمات حول كيفيّة تحضير الشاي لنفسك، في حال استيقظت قبل الخدم.

كيف تعيش بـ 24 ساعة في اليوم هو كتاب مثير بصورة رائعة، مليء بالاقتراحات العمليّة التي تجعله يستحقّ القراءة اليوم. ولكن الأمر برمّته يعتمد على افتراض واحد مشكوك فيه للغاية (أعني بالإضافة إلى افتراض أن يكون لديك خدم). تقريبًا مثل كلّ خبير إدارة وقت سيأتي بعده، يشير بينيت إلى أنك ستحقّق ما يكفي من الأشياء المهمّة حقًا لتشعر بالسلام مع الوقت، إذا اتّبعت نصائحه. ويقترح إضافة القليل من النشاط إلى الحاوية اليوميّة، لتصل إلى حالة الهدوء والتحكّم المتمثّلة في وجود "وقت كافٍ" في نهاية المطاف. لكن هذا لم يكن صحيحًا في العام 1908، وهو أقلّ صحّة منه اليوم. كان هذا ما بدأت في فهمه، على مقعد الحديقة العامّة في بروكلين، وما زلت أعتقد أنّه العلاج الوحيد الأفضل للشعور بضغط الوقت، ويعدّ خطوة أولى محرّرة رائعة على طريق تقبّل محدوديّتك: تكمن المشكلة في محاولة تخصيص وقت لكلّ ما يبدو مهمًّا- أو للقدر *الكافي* ممّا يبدو مهمًا فحسب- هو أنك بالتأكيد لن تفعل ذلك أبدًا.

لا يكمن السبب في أنك لم تكتشف بعد حيل إدارة الوقت الصحيحة، أو أنك لم تبذل جهدًا كافيًا، أو أنّ عليك أن تبدأ في الاستيقاظ مبكرًا، أو أنك عديم الفائدة بوجهٍ عام. بل إنّ الافتراض

الأساسيّ لا مبرّر له: لا يوجد سبب للاعتقاد بأنك ستشعر يومًا بأنك "مسيطر على كلّ الأمور"، أو أنك تخصّص وقتًا لكلّ ما هو مهمّ، ببساطة عن طريق إنجاز المزيد. كبداية، ما "يهمّ" هو أمر ذاتيّ، لذلك ليس لديك أيّ أساس لافتراض أنّه سيكون هناك متّسع من الوقت لكلّ ما تراه أنت أو صاحب العمل أو ثقافتك مهمًّا. ولكن المسألة الأخرى المستفزّة هي أنك إذا نجحت في إدماج المزيد، فستجد أنّ قائمة الأهداف بدأت تتحوّل: ستبدو المزيد من الأمور مهمّة أو ذات مغزى أو إلزاميّة. اكتسب شهرة في أداء عملك بسرعة مذهلة، وستحصل على المزيد منه. (مديرتك ليست غبيّة: لماذا تحيل العمل الإضافيّ لشخص أبطأ؟) اكتشف كيف تقضي وقتًا كافيًا مع أطفالك وفي المكتب، حتّى لا تشعر بالذنب حيال أيّ منهما، وستشعر فجأة ببعض الضغوط الاجتماعيّة الجديدة: لقضاء المزيد من الوقت في ممارسة الرياضة أو الانضمام إلى جمعية الآباء والمعلمين- أوه، ألم يحن الوقت أخيرًا لتتعلّم ممارسة التأمّل؟ أو أن تطلق العمل الجانبي الذي طالما حلمت به لسنوات، وإذا نجح، فلن يمرّ وقت طويل قبل أن تصبح غير راضٍ عن إبقائه صغيرًا. المبدأ نفسه يسري على الأعمال المنزليّة: في كتابها *مزيد من العمل للأمّهات*، توضح المؤرّخة روث شوارتز كوان كيف أنّ ربّات البيوت عندما حصلن أوّل مرّة على أجهزة "توفير وقت العمل" مثل الغسّالات والمكانس الكهربائيّة، لم يُوفّرن الوقت على الإطلاق، لأنّ معايير النظافة في المجتمع ارتفعت ببساطة لتعويض الفوائد؛ الآن بعد أن أصبح *بإمكانك* إعادة كلّ قميص من قمصان زوجك إلى حالته الناصعة بعد

ارتدائه مرّة واحدة، بدأت تشعرين بأنّ *عليك* القيام بذلك، لإظهار مدى حبّك له. في العام 1955، كتب الفكاهيّ والمؤرّخ الإنجليزي سي نورثكوت باركنسون: "يتوسّع العمل لكي يملأ الوقت المتاح لإنجازه"، ليصاغ في ما أصبح يعرف باسم قانون باركنسون. لكنه ليس مجرّد مزحة، ولا ينطبق فقط على العمل. إنّه ينطبق على كل ما ينبغي القيام به. في الواقع، إنّ تعريف "ما ينبغي القيام به" هو الذي يتوسّع ليملأ الوقت المتاح.

إنّ هذه المفارقة المؤلمة برمّتها، مدهشة بوجهٍ خاصّ في حالة البريد الإلكترونيّ، ذلك الاختراع العبقريّ في القرن العشرين الذي يتيح لأيّ شخص عشوائيّ على هذا الكوكب، أن يضايقك في أيّ وقتٍ يحلو له، ودون أيّ تكلفة تقريبًا من جانبه، عن طريق نافذة رقميّة تبعد بوصات عن أنفك أو في جيبك، طوال يوم عملك وفي كثير من الأحيان في أثناء عطلة نهاية الأسبوع. جانب "المدخلات" من هذا الترتيب- أي عدد رسائل البريد الإلكتروني التي يمكنك، من حيث المبدأ، تلقّيها- هو في الأساس لانهائيّ. أمّا جانب "المخرجات"- أي عدد الرسائل التي سيكون لديك الوقت لقراءتها بصورة صحيحة، والردّ عليها، أو مجرد اتّخاذ قرار مدروس لحذفها- فإنّه محدود للغاية. لذا فإنّ التحسّن في معالجة بريدك الإلكتروني يشبه زيادة السرعة في صعود سلّم طويل لا متناهي: ستشعر بمزيد من الاندفاع، ولكن بغضّ النظر عن السرعة التي تندفع بها، فلن تصل أبدًا إلى القمّة. في الأساطير اليونانيّة القديمة، تعاقب الآلهة الملك سيزيف على غطرسته بأن تحكم عليه بدفع صخرة

ضخمة إلى أعلى التل، فقط ليراها تتدحرج مجدّدًا، وهو عمل محكوم عليه أن يكرّره إلى الأبد. في النسخة المعاصرة، يفرّغ سيزيف بريده الوارد، ويسند ظهره إلى الوراء، ويأخذ نفسًا عميقًا، قبل أن يسمع رنّة مألوفة: "لديك رسائل جديدة..."

ولكن الأمر يزداد سوءًا، لأنّ تأثير تحوّل الهدف يبدأ هنا: في كلّ مرّة تردّ فيها على رسالة إلكترونيّة، هناك احتمال كبير أن يثير ذلك ردًّا على هذا البريد الإلكترونيّ، والذي قد يتطلّب في حدّ ذاته ردًّا آخر، وهكذا دواليك، حتّى نهاية الكون. في الوقت نفسه، ستشتهر بأنك الشخص الذي يردّ فورًا على البريد الإلكترونيّ، وسوف يَعدّ المزيد من الأشخاص أنّ إرسال رسائل إليك في المقام الأوّل جدير بوقتهم. (على النقيض من ذلك، كثيرًا ما يجد مهملو البريد الإلكترونيّ أنّ نسيان الردّ يؤدّي بهم إلى توفير الوقت: يجد الناس حلولًا بديلة للمشكلات التي كانوا يزعجونك لحلّها، أو أنّ الأزمة التي كانت تلوح في الأفق وكانوا يرسلون رسائل إلكترونيّة بشأنها لم تحصل أبدًا). ليست المسألة ببساطة ألّا تتفقّد بريدك الإلكتروني مطلقًا؛ ولكن المسألة هي أنّ عمليّة "تفقّد بريدك الإلكترونيّ" تؤدّي في الواقع إلى *توليد المزيد من الرسائل الإلكترونيّة*. المبدأ العامّ في العمليّة هو ما يمكن تسميته بـ "فخّ الكفاءة". إنّ رفع كفاءتك- إمّا عن طريق استخدام تقنيّات مختلفة لزيادة الإنتاجية، أو عن طريق دفع نفسك بقوّةٍ أكبر- لن يؤدّي عمومًا إلى الشعور بأنّ لديك "وقتًا كافيًا"، لأنّه، مع تساوي كلّ شيء آخر، ستزداد الطلبات لتعويض أيّ فوائد. وبالإضافة إلى إنجاز الأشياء، ستبتكر أشياء جديدة لتقوم بها.

بالنسبة لغالبيّتنا، ليس من الممكن، في معظم الأحيان، تجنّب فخّ الكفاءة تمامًا. في النهايّة، القليل منّا في وضع يسمح له بعدم محاولة تفقّد بريده الإلكترونيّ، حتّى لو كانت النتيجة تلقّي المزيد من الرسائل الإلكترونيّة. وينطبق الأمر نفسه على مسؤوليّات الحياة الأخرى أيضًا: غالبًا ما نضطر إلى إيجاد طرق لإقحام المزيد في المدّة الزمنيّة نفسها، حتّى لو انتهى بنا الأمر إلى الشعور بأنّنا مشغولون أكثر نتيجة لذلك. (وبالمثل، من المفترض أنّ ربات البيوت لدى "شوارتز كوان" في أوائل القرن العشرين شعرن بأنّهن عاجزات عن تحدّي الضغط الاجتماعي نحو منازل أكثر ترتيبًا ونظافة). لذا، أنا لا أقصد الإشارة إلى أنك، بطريقة سحريّة، لن تشعر بالانشغال مرّة أخرى بمجرد أن تعي ما يحدث هنا.

ولكن الخيار الذي يمكنك اتّخاذه هو التوقّف عن الاعتقاد بأنك ستحل تحدّي الانشغال، في أيّ وقت على الإطلاق، بإقحام المزيد، لأن من شأن ذلك أن يفاقم الأمور. وبمجرّد أن تتوقّف عن الاستثمار في فكرة أنك قد تحقّق راحة البال يومًا ما بهذه الطريقة، يصبح من الأسهل العثور على راحة البال في الوقت الحاضر، في خضمّ المطالب العارمة، لأنّ راحة بالك لم تعد تعتمد على التعامل مع كلّ المطالب. وعندما تتوقّف عن الاعتقاد بأنّه قد يكون من الممكن، بطريقةٍ أو بأخرى، تجنّب الخيارات الصعبة المتعلّقة بالوقت، يصبح من الأسهل اتّخاذ خيارات أفضل. سوف تبدأ في إدراك أنّه عندما يكون هناك الكثير لتفعله، وسيظلّ هناك الكثير دائمًا، فإنّ الطريق الوحيد للحريّة النفسيّة، هو بالتخلّي عن

وهم إنكار المحدوديّة لإنجاز كلّ شيء والتركيز بدلًا من ذلك على القيام ببعض الأشياء المهمّة.

قائمة الأماني اللّامحدودة

كل هذا الحديث عن الرسائل الواردة والغسّالات، قد يعطي الانطباع بأنّ الشعور بالإرهاق يعود فقط لمسألة وجود الكثير من الأعمال للقيام بها في المكتب أو في أرجاء المنزل. ولكن هناك شعور أعمق بأنّ مجرّد العيش على هذا الكوكب اليوم يعني أن يطاردك الشعور بأنّ لديك "الكثير لتفعله" سواء أكنت تعيش حياة مليئة بالمشاغل بالمعنى التقليديّ للكلمة أم لا. فكّر في الأمر بصفته "إغراقًا وجوديًا": يوفّر العالم الحديث إمدادًا لا ينضب من الأشياء التي تبدو جديرة بالقيام بها، وبالتالي تظهر فجوة لا مفرّ منها وغير قابلة للرأب بين ما ترغب في القيام به نظريًا وما يمكنك القيام به فعليًا. كما يوضح عالم الاجتماع الألمانيّ هارتموت روزا، لم تكن مثل هذه الأفكار تزعج كثيرًا الناس ما قبل الحداثة، ويرجع ذلك جزئيًا إلى إيمانهم بالحياة الآخرة: لم يكن هناك ضغط معيّن "لتحقيق أقصى استفادة من" وقتهم المحدود، لأنّه بالنسبة لهم، لم يكن محدودًا، وفي شتّى الأحوال، كانت الحياة الدنيا مجرّد مقدّمة غير مهمّة نسبيًا للجزء الأكثر أهميّة. كانوا يميلون أيضًا إلى رؤية العالم على أنّه لا يتغيّر عبر التاريخ أو، في بعض الثقافات، يدور مرارًا وتكرارًا في المراحل نفسها التي يمكن التنبّؤ بها. بدا الأمر وكأنّه كميّة معروفة: لقد كنتَ راضيًا عن تأدية دورك في الدراما الإنسانية- وهو

الدور الذي قام بتأديته آلاف لا حصر لها قبلك، وآلاف آخرون بعد وفاتك- دون أيّ شعور بأنك تفوّت الفرص الجديدة المثيرة للحظتك الخاصّة في التاريخ. (في رؤية دوريّة أو لا ثابتة للتاريخ، ليس هناك أيّ احتمالات جديدة ومثيرة). ولكن الحداثة العلمانيّة غيرّت كلّ ذلك. عندما يتوقّف الناس عن الإيمان بالحياة الآخرة، فإنّ كلّ شيء يعتمد على الاستفادة القصوى من *هذه* الحياة. وعندما يبدأ الناس في الإيمان بالتقدّم- في فكرة أنّ التاريخ يتّجه نحو مستقبل أكثر كمالًا من أيّ وقتٍ مضى- فإنّهم يشعرون بألم أكثر حدّة إزاء عمرهم القصير، والذي يحكم عليهم بفقدان كلّ ذلك المستقبل تقريبًا. وهكذا يحاولون تهدئة مخاوفهم عن طريق ملء حياتهم بالتجارب. كتب جوناثان تريجو ماتيس في مقدّمة ترجمته لكتاب روزا *التسارع الاجتماعيّ*:

> كلّما تمكّنّا من تسريع قدرتنا على الذهاب إلى أماكن متنوّعة، ورؤية أشياء جديدة، وتجربة أطعمة جديدة، وتبنّي أشكال مختلفة من الروحانيّات، وتعلّم أنشطة جديدة، ومشاركة الآخرين بملذّات حسيّة مثل الرقص أو الجنس، أو تجربة أشكال مختلفة من الفنّ، وما إلى ذلك، كلّما تضاءل التناقض بين إمكانيّات التجارب التي يمكننا إدراكها في حياتنا والمجموعة الكاملة من الاحتمالات المتاحة للبشر الآن وفي المستقبل- أي كلّما اقتربنا من تحقيق حياة "مشبعة" حقًا، بالمعنى الحرفيّ لحياة *مليئة تمامًا* بالتجارب إلى أقصى ما يمكن.

لذا يمكن القول إنّ المتقاعد الذي يشطب الأماكن الغريبة [التي زارها] من قائمة أمنياته، والمرأة الساعية للمتعة التي تحشو بصورة كاملة عطلة نهاية الأسبوع بالمرح، يشعران بالإرهاق تمامًا مثل الاختصاصيّ الاجتماعيّ أو محامي الشركة المنهكين. صحيح أنّ الأشياء التي يغرقون فيها تكون أكثر إمتاعًا ظاهريًّا؛ من الأجمل بالطبع أن يكون لديك قائمة طويلة من الجزر اليونانية لزيارتها بدلًا من قائمة طويلة متبقيّة من العائلات المشرّدة التي ينبغي العثور لها على مسكن، أو مجموعة ضخمة من العقود المتبقيّة للتدقيق. ولكن تبقى القضيّة في أنّ إشباعهم ما يزال يعتمد على قدرتهم على فعل أكثر ممّا يمكنهم فعله. يساعد هذا في فهم السبب في أنّ ملء حياتك بالأنشطة الممتعة يكون أقلّ إرضاءً في الغالب ممّا كنت تتوقّع. إنّها محاولة لالتهام التجارب التي يقدّمها العالم، لتشعر وكأنك عشت حقًّا- ولكن العالم يملك عددًا لا حصر له من التجارب التي يمكنه تقديمها، لذا فإنّ وجود حفنة منها في متناول يدك لا يجعلك تقترب من الشعور بأنك شبعت من وليمة فرص الحياة. بدلًا من ذلك، تجد نفسك قد وقعت من جديد مباشرة في فخّ الكفاءة. كلّما نجحت في الحصول على المزيد من التجارب الرائعة، زادت التجارب الرائعة الإضافيّة التي يتولّد الشعور لديك بأنّ بإمكانك الحصول عليها، أو ينبغي لك الحصول عليها، بالإضافة إلى كلّ تلك التجارب التي مررت بها بالفعل، ما يؤدّي إلى تفاقم الشعور بالإغراق الوجوديّ.

ربّما غنيّ عن القول أنّ الإنترنت يجعل هذا كلّه أكثر إيلامًا بكثير، لأنّه يعد بمساعدتك على الاستفادة بنحوٍ أفضل من وقتك، بينما

يعرّضك في الوقت نفسه لمزيد من الاستخدامات المحتملة لوقتك- بحيث إنّ الأداة نفسها التي تستخدمها لتحقيق أقصى استفادة من الحياة تجعلك تشعر وكأنك تفقد المزيد منها. الفيسبوك، على سبيل المثال، هو وسيلة فعّالة للغاية للبقاء على اطّلاع على الأحداث التي قد ترغب في حضورها. ولكنه أيضًا طريقة مضمونة لمعرفة المزيد من الأحداث التي سترغب في حضورها، يفوق ما يمكن لأيّ شخص حضوره. موقع المواعدة (OkCupid) يعدّ طريقة فعّالة للعثور على أشخاص لمواعدتهم، ولكن أيضًا ليذكّرك باستمرار بكلّ الأشخاص الآخرين، ربّما أكثر إغراءً الذين كان من المحتمل أن تواعدهم. البريد الإلكترونيّ هو أداة لا مثيل لها للردّ بسرعة على عددٍ كبير من الرسائل- ولكن مرّة أخرى، لولا البريد الإلكترونيّ، لما كنت ستتلقّى كلّ هذه الرسائل في المقام الأوّل. إنّ التقنيّات التي نستخدمها لمحاولة "التحكّم بكلّ شيء" دائمًا ما تخذلنا، في نهاية المطاف، لأنّها تزيد من حجم "كل شيء" نحاول التحكّم به.

لماذا ينبغي التوقّف عن تنظيف الأسطح

حتّى الآن، كنت أكتب كما لو أنّ فخّ الكفاءة مجرّد مسألة تتعلّق بالكمية: لديك الكثير من الأشياء للقيام بها، فتحاول أن تلائم المزيد منها، ولكن النتيجة المضحكة هي أن ينتهي بك المطاف بالمزيد من الأشياء للقيام بها. ومع ذلك، فإنّ الجانب الأسوأ في الفخّ هو أنّ المسألة تتعلّق أيضًا بالنوعيّة. كلّما زادت صعوبة معاناتك في ملاءمة كلّ شيء،

فستجد نفسك تقضي وقتًا أطول في القيام بالأشياء الأقلّ أهمّيّة. اعتمد نظامًا لإدارة الوقت فائق الطموح يعدك بالعناية بكامل قائمة مهامّك، وربّما لن تتمكّن من الوصول إلى أهمّ العناصر في تلك القائمة. كرّس تقاعدك لرؤية أكبر جزء ممكن من العالم، وربّما لن تتمكّن حتّى من رؤية الأماكن الأكثر إثارة للاهتمام.

السبب في هذا التأثير واضح تمامًا: كلّما تمكّنت من إقناع نفسك بصورة حاسمة، أنّه سيكون لديك متّسع من الوقت لكلّ شيء، قلّ الضغط الذي ستشعر به عند التساؤل عمّا إذا كان أيّ نشاط بالتحديد، يشكّل أفضل استخدام لحيّز من وقتك. عندما تواجه بعض العناصر الجديدة المحتملة لقائمة مهامّك أو روزنامتك الاجتماعيّة، فسوف تكون متحيّزًا بشدّة لقبولها، لأنك ستفترض أنك لست بحاجة إلى التضحية بأيّ مهامّ أو فرص أخرى، من أجل توفير مساحة لذلك. ولكن نظرًا لأنّ وقتك محدود في الواقع، فإنّ القيام بأيّ أمر يتطلّب التضحية- التضحية بكل الأمور الأخرى التي كان من الممكن القيام بها خلال تلك الفترة الزمنيّة. إذا كنت لا تتوقّف أبدًا لسؤال نفسك عمّا إذا كانت التضحية تستحقّ العناء، فستبدأ أيّامك بالامتلاء تلقائيًّا، ليس فقط بالمزيد من الأشياء، ولكن بالمزيد من الأشياء التافهة أو المملّة، لأنّها لم تضطرّ أبدًا لتخطّي عتبة الحكم على أهمّيتها بالمقارنة مع أيّ شيء آخر. عمومًا، ستكون هذه أشياء، يريد منك الآخرون القيام بها، لتسهيل *حياتهم*، والتي لم تفكّر في محاولة مقاومتها. كلّما زادت كفاءتك، أصبحت "خزّانًا لا حدود له لتوقّعات الآخرين"، على حدّ تعبير مستشار أماكن العمل جيم بنسون.

في الأيام التي كنت فيها مهووسًا مدفوع الأجر بالإنتاجية، كان أكثر ما يزعجني هو هذا الجانب من السيناريو بأكمله. مع رؤيتي لنفسي على أنّني الشخص الذي ينجز الأشياء، فقد اتّضح بدرجة مؤلمة أنّ ما أنجزته بجديّة تامّة كان ما *ليس مهمًّا*، في حين تأجلّت الأمور المهمّة- إما إلى الأبد أو إلى أن أجبرني موعد نهائيّ وشيك على إكمالها، بمستوى متوسّط وفي عجلة مرهقة. كانت النشرة التي تصلني بالبريد الإلكتروني من قسم تكنولوجيا المعلومات حول أهميّة التغيير الدوريّ لكلمة المرور تحفّزني على اتّخاذ إجراء سريع، مع أنّه كان بإمكاني تجاهلها تمامًا (كان الدليل على ذلك واضح في خانة موضوع الرسالة، حيث ترد عبارة "**يرجى القراءة**" ممّا يعني بوجهٍ عام لا تعبأ بقراءتها). وفي الوقت نفسه، أتجاهل رسالة طويلة من صديقٍ قديم يعيش الآن في نيودلهي وأتجاهل إجراء بحث من أجل مقالة رئيسة أخطّط لها منذ أشهر، لأنني أقنعت نفسي أنّ مثل هذه المهام يتطلّب تركيزي الكامل، ممّا يعني الانتظار حتّى أحصل على حصّة كبيرة من وقت الفراغ وعدد أقل من المهام الصغيرة المستعجلة التي تسترعي انتباهي. لذا، بدلًا من ذلك، وبصفتي الموظّف المطيع والكفوء الذي كنته، وضعت طاقتي في تنظيف الأسطح، والتحرّك ضمن الأشياء الأصغر لإزالتها من الطريق - فقط لأكتشف أنّ القيام بذلك استغرق اليوم بأكمله، وأنّ الأسطح قد امتلأت مجدّدًا بين عشيّة وضحاها على أيّ حال، ولم تأت تلك اللحظة للردّ على رسالة نيودلهي الإلكترونيّة أو لإجراء البحث حول المقالة المهمّة. يمكن للمرء أن يضيّع سنوات بهذه الطريقة، بالتأجيل المنهجيّ للأشياء التي يهتمّ بها أكثر على وجه التحديد.

ما المطلوب بدلًا من ذلك في مثل هذه الحالات، كما أدركت تدريجيًّا، هو نوع من أنواح التصدّي للكفاءة: ليس تبنّي استراتيجيّة معاكسة في محاولة لتصبح أكثر كفاءة، ولكن بالأحرى الاستعداد لمقاومة مثل هذه الدوافع - لتعلّم التعامل مع القلق الناتج عن الشعور بالضغط وعدم السيطرة على كلّ شيء، دون الاستجابة تلقائيًّا بمحاولة استيعاب المزيد. إنّ مقاربة أيّامك بهذه الطريقة تعني، بدلًا من تنظيف الأسطح، *الامتناع* عن تنظيف الأسطح، والتركيز بدلًا من ذلك على ما هو بالفعل ذو نتائج أكبر مع تحمّل الانزعاج من معرفة أنّه، في أثناء القيام بذلك، ستمتلئ الأسطح أكثر بالرسائل الإلكترونيّة والمهمّات وغيرها من قوائم الأعمال، والتي قد لا تتمكّن من معالجة الكثير منها على الإطلاق. ستظلّ تقرّر أحيانًا أن تدفع نفسك بقوّة في محاولة لتضغط المزيد من الأشياء، عندما تتطلّب الظروف ذلك على نحوٍ جازم. ولكن لن يكون هذا هو وضعك التلقائيّ، لأنك لم تعد تعمل تحت وهم تخصيص وقت لكلّ شيء يومًا ما.

وينطبق المبدأ نفسه على الإرهاق الوجوديّ: المطلوب هو الإرادة لمقاومة الرغبة في استهلاك المزيد والمزيد من التجارب، لأنّ هذه الاستراتيجيّة لن تؤدّي إلّا إلى الشعور بوجود المزيد من التجارب المتبقّية للاستهلاك. بمجرّد أن تدرك حقًا أنك ستفوّت حتمًا كلّ تجربة يقدّمها العالم تقريبًا، فإنّ حقيقة وجود العديد من التجارب التي لم تختبرها بعد، سيتوقّف عن كونه مشكلة. بدلًا من ذلك، سيتسنّى لك التركيز على الاستمتاع الكامل بالحصّة الصغيرة من التجارب التي

لديك وقت لها بالفعل- وستزداد حرّيتّك في اختيار ما هو أكثر أهميّة في كل لحظة.

عيوب الراحة

هناك طريقة أخرى، مراوغة بصورة خاصّة، يؤدّي فيها البحث عن زيادة الكفاءة إلى تشويه علاقتنا مع الوقت هذه الأيّام: وهي الطُعم المغري *للراحة*. تزدهر صناعات بأكملها الآن والتي تعِد بمساعدتنا في التعامل مع قدْر هائل من الأعباء بإزالة الأعمال الروتينيّة المملّة والمستهلكة للوقت أو تسريعها. لكن النتيجة- في مفارقة ينبغي ألّا تشكّل مفاجأة كبيرة الآن- هي أنّ الحياة تزداد سوءًا بمهارة. كما هو الحال مع المظاهر الأخرى لفخّ الكفاءة، فإنّ تحرير الوقت بهذه الطريقة يؤدّي إلى نتائج عكسيّة من حيث الكميّة، لأنّ الوقت الذي حُرّر يمتلئ فقط بالمزيد من الأشياء التي تشعر أنّ عليك القيام بها، وكذلك الأمر من حيث النوعيّة- لأنّه في محاولة للقضاء على التجارب المملّة فحسب، ينتهي بنا الأمر عن طريق الخطأ إلى التخلّص من الأشياء التي لم ندرك أننا نقدّرها إلا بعد فواتها.

إنّها تعمل على النحو الآتي: في اللغة الاصطلاحيّة للمشاريع الناشئة، تتمثّل طريقة تكوين ثروة في وادي السيليكون في تحديد "نقطة معاناة"- وهي إحدى المضايقات الصغيرة الناتجة عن "المماحكة" في الحياة اليوميّة - ومن ثمّ تقديم وسيلة للتحايل عليها. وبالتالي، فإنّ أوبر تقضي على "المعاناة" الناتجة عن الاضطرار إلى تعقّب رقم شركة سيارات الأجرة

المحليّة لديك والاتّصال بها، أو محاولة استدعاء سيّارة أجرة في الشارع؛ تزيل تطبيقات المحفظة الرقميّة مثل (Apple Pay) "المعاناة" المتمثّلة في ضرورة الوصول إلى حقيبتك لإخراج محفظتك أو نقودك. حتّى إنّ خدمة توصيل الطعام (Seamless) قامت بإطلاق إعلانات- ساخرة، ولكنها مع ذلك- تتباهى بأنّها تتيح لك تجنّب معاناة التحدّث إلى عامل مطعم من لحم ودم؛ بدلًا من ذلك، ما عليك سوى التواصل مع الشاشة. صحيح أنّ كلّ شيء يسير بسلاسة أكبر بهذه الطريقة، ولكن السلاسة، كما اتّضح، فضيلة مشكوك فيها، نظرًا لأنّ قوام الحياة غير السلس هو الذي يجعلها قابلة للعيش، ما يساعد على رعاية العلاقات التي تعدّ ضروريّة للصحّة العقليّة والجسديّة، ولمرونة مجتمعاتنا المحليّة. إنّ ولاءك لشركة سيارات الأجرة في منطقتك هو أحد تلك الخيوط الاجتماعيّة الحسّاسة التي تربط الحيّ بعضه ببعض عندما تتضاعف آلاف المرّات؛ قد تبدو تفاعلاتك مع المرأة التي تدير مطعمًا صينيًّا قريبًا غير مهمّة، ولكنها تساعد في جعل منطقتك من النوع الذي لا يزال يتحدّث الناس فيها بعضهم مع بعض، حيث لا تسود العزلة الناتجة عن التكنولوجيا بعد. (صدّقني بصفتي كاتبًا يعمل من منزله: يمكن لتفاعلين قصيرين مع إنسان آخر أن يحدثا فارقًا كبيرًا في يومٍ واحد). أما بالنسبة لـ (Apple Pay)، فأنا أحبّ القليل من الاحتكاك عندما أشتري شيئًا، لأنّه يزيد بدرجة طفيفة من احتمال مقاومتي لعمليّة شراء لا طائل منها. مكتبة سُر مَن قرأ

بعبارة أخرى، الراحة تجعل الأمور سهلة، ولكن دون الأخذ بالاعتبار ما إذا كانت السهولة تمثّل حقًّا القيمة الأكبر في أيّ سياق معيّن.

خذ على سبيل المثال تلك الخدمات- التي اعتمدت عليها كثيرًا في السنوات الأخيرة- والتي تتيح لك تصميم بطاقة عيد ميلاد ثم إرسالها بالبريد عن بُعد، بحيث لا ترى أو تلمس العنصر المادّي بنفسك أبدًا. ربّما يعدّ ذلك أفضل من لا شيء. ولكن يعرف كلّ من المرسل والمتلقّي أنّ هذا بديل سيّئ عن شراء بطاقة معايدة من متجر، والكتابة عليها بخطّ اليد، ثم الذهاب إلى صندوق بريد لإرسالها، لأنّه على عكس الكليشيهات، ليست الفكرة بحدّ ذاتها هي المهمّة حقًّا، ولكن الجهد- أي الإزعاج. عندما تجعل العمليّة مريحة بصورة أكبر، فأنك تفرّغها من المعنى. كما قال ألكسيس أوهانيان، صاحب رأس المال الاستثماريّ وأحد مؤسّسي موقع (Reddit)، "نحن لا ندرك حتّى أنّ هناك شائبة في شيء ما، إلى أن يُظهر لنا شخص آخر طريقة أفضل". لكن السبب الآخر الذي قد لا يجعلنا ندرك أنّ بعض العمليّات اليوميّة تشوبها شائبة هو أنّها في الأساس لا يشوبها شيء - وأن الإزعاج الذي ينطوي عليه الأمر، والذي قد يبدو مثل شائبة من الخارج، يجسّد في الواقع شيئًا بشريًّا في الأساس.

في كثير من الأحيان، لا يتمثّل تأثير الراحة في أنّ نشاطًا معيّنًا يبدو لنا أقلّ قيمة، ولكننا نتوقّف تمامًا عن الانخراط في أنشطة قيّمة معيّنة لصالح أنشطة أكثر ملاءمة. نظرًا لأنّه يمكنك البقاء في المنزل، وطلب الطعام عبر (Seamless)، ومشاهدة مسلسلات كوميديّة على النتفليكس، فأنك تجد نفسك تفعل ذلك- مع أنك قد تكون مدركًا تمامًا أنك كنت ستقضي وقتًا أفضل لو حافظت على موعدك لمقابلة الأصدقاء في

المدينة أو حاولت إعداد أكلة جديدة مثيرة للاهتمام. كتب أستاذ القانون تيم وو في مقال عن عيوب ثقافة الراحة، "أنا أفضّل تحضير قهوتي بنفسي، ولكن قهوة ستاربكس الفوريّة مريحة جدًّا لدرجة أنّني نادرًا ما أفعل ما أفضّله". وفي الوقت نفسه، فإنّ تلك الجوانب من الحياة التي تستعصي على التحوّل لتصبح أكثر سلاسة، تبدأ في الظهور بمظهر بغيض. يشير وو إلى أنّه، "عندما يمكنك تخطّي الطابور وشراء تذاكر الحفل عبر هاتفك، يصبح الانتظار في الطابور للتصويت في الانتخابات أمرًا مزعجًا". بينما تستعمر الراحة حياتنا اليوميّة، تقوم الأنشطة بفرز نفسها تدريجيًّا إلى نوعين: النوع الذي أصبح الآن أكثر ملاءمة، ولكنه يبدو فارغًا أو غير متزامن مع تفضيلاتنا الحقيقيّة؛ والنوع الذي يبدو الآن مزعجًا للغاية، لأنّه لا يزال غير مريح.

إنّ مقاومة كلّ هذا كفرد أو كعائلة تتطلّب الثبات، لأنّه كلّما بدت الحياة أكثر سلاسة، بدوت أكثر انحرافًا إذا تمسّكت بالعادات الشاقّة بسبب اختيار الطرق غير الملائمة للقيام بالأشياء. تخلّص من هاتفك الذكيّ، أو توقّف عن استخدام جوجل، أو اختر البريد العاديّ بدل الواتسآب، ومن المرجّح على نحوٍ متزايد أن يشكّك الناس في سلامة عقلك. ومع ذلك، يمكن القيام بها. تخلّت عالمة الكتاب المقدّس والخبيرة الزراعيّة سيلفيا كيسمات عن منصب جامعيّ بدوام كامل في تورنتو، لأنّها كانت تتبع حدسًا مفاده أنّ حياتها المرهقة- بكلّ الكفاءات والمزايا التي يبدو أنها تتطلّبها- كانت بطريقة ما تقوّض معناها. وهي تعيش الآن مع زوجها وأطفالها في مزرعة في رقعة شاسعة من المناطق الداخليّة الكنديّة المعروفة باسم (Land

Between)، حيث يشرعون كلّ يوم في فصل الشتاء بإضرام النار التي من شأنها أن تدفّئ المزرعة وتوفّر الحرارة للطهو:

> كلّ صباح أكشط رماد الأمس بعناية... بينما أضرم النار وأستمع إلى طقطقة الخشب الذي يلتهمه اللّهب، أنتظر. المنزل بارد، وكلّ ما عليّ فعله الآن في الدقائق القليلة القادمة هو أن أكون منتبهة وصبورة. تحتاج النار وقتًا لتضطرم، وتحتاج إلى تغذية ورعاية من حيث قوّة الحرارة للطهو. إذا ابتعدت وتركتها، فسوف تموت. إذا سهوت عنها، فسوف تموت. بالطبع، كونها نارًا، إذا أضرمتها بقوّة وسهوت عنها، فقد أموت *أنا*. لماذا أخاطر؟

سألني أحدهم ذات مرّة كم من الوقت يستغرق قبل أن أحصل على أوّل كوب من الشاي الساخن في الصباح. حسنًا، لنرى: في الشتاء أشعل النار، وأكنس الأرض، وأوقظ الأطفال للقيام ببعض المهمّات... أفتح الماء للأبقار، وآتيهم ببعض التبن، ثمّ أضع للدجاج بعض الحبوب وحاجتهم من الماء، وأطعم البطّ. أحيانًا أساعد الأطفال في الخيول وقطط الحظيرة وأعود إلى الداخل. أضع الغلّاية على النار. ربّما أحصل على كوب لأشربه خلال ساعة من الاستيقاظ. إذا سارت الأمور على ما يرام. ساعة؟

لا داعي للإسهاب هنا حول ما إذا كان أسلوب حياة كيسمات الجديد، غير الملائم عن قصد، أفضل من حيث طبيعته، من ذلك الأسلوب الذي يتميّز بالتدفئة المركزيّة وتناول الطعام في الخارج

والتنقّل مرّتين يوميًّا. (مع أنّني أعتقد أنّ الأمر قد يكون كذلك: فهي تبدو منشغلة مع عائلتها بهذا المعنى اللطيف للكلمة، غير مرهقة، تبعًا لمفهوم ريتشارد سكاري للكلمة). ومن البديهيّ أنّ متابعة هذا النوع من المسارات على وجه التحديد ليس خيارًا بالنسبة للجميع. لكن النقطة الحقيقيّة هي أنّ قرارها بإجراء مثل هذا التغيير الجذريّ نشأ من الاعتراف بأنّها لن تتمكّن أبدًا من بناء حياة ذات مغزى أكبر- وهو ما يعني بالنسبة لها تنمية علاقة أكثر وعيًا مع المحيط المادّي لعائلتها- عن طريق توفير الوقت وبالتالي الضغط أكثر على ما هو متوافر لديها. لإيجاد الوقت لما هو مهمّ، كان عليها التخلّي عن الأشياء.

تغرينا ثقافة الراحة في تصوّر أنّنا قد نجد مجالًا لكلّ شيء مهمّ عن طريق التخلّص من مهامّ الحياة المضنية فحسب. لكنها كذبة. عليك أن تختار بعض الأشياء، وأن تضحّي بكلّ شيء آخر، وأن تتعامل مع الإحساس الحتميّ بالخسارة الذي ينتج عن ذلك. اختارت كيسمات إضرام النار وزراعة الطعام مع أطفالها. وكتبت، "كيف لنا أن نتعرّف إلى هذا المكان الذي أقمنا فيه، بمعزل عن الاعتناء به؟ خارج نطاق زراعة الطعام الذي نأكله، كيف لنا أن نفهم الطابع الحيّ للتربة، والاحتياجات المختلفة للفلفل والخسّ واللفت؟". قد تتّخذ خيارًا مختلفًا بالطبع. ولكن الحقيقة التي لا جدال فيها بالنسبة لحياة بشرية محدودة هي أنّ *عليك* أن تختار.

الفصل الثالث

مواجهة المحدوديّة

لا يمكنك الخوض بعمق في مسألة ما يعنيه أن تكون إنسانًا محدودًا، وله وقت محدود على هذا الكوكب، قبل أن يطالعك الفيلسوف الذي كان مهووسًا بالموضوع أكثر من أيّ مفكّر آخر: مارتن هايدجر. هذا أمر مؤسف لسببين، أبرزهما هو أنّه لأكثر من عقدٍ من الزمان، بدءًا من العام 1933، كان عضوًا يحمل بطاقة الحزب النازيّ. (السؤال عمّا يعنيه هذا لفلسفته هو سؤال مشحون وممتع، لكنه سيخرجنا عن المسار الصحيح هنا. لذا عليك أن تقرّر بنفسك ما إذا كانت خياراته السيّئة بصورة استثنائيّة في الحياة تبطل أفكاره المتعلّقة بكيفيّة اتّخاذنا لخيارات الحياة بوجهٍ عامّ). والسبب الثاني هو أنّ قراءته تكاد تكون مستحيلة. عمله مليء بعبارات مكسورة مثل "الوجود - نحو- الموت" و"عدم الانفصال" و- قد ترغب في الجلوس لفهم هذه العبارة: "القلق في مواجهة تلك الاحتماليّة- للوجود- التي هي أقصى ما يملكه المرء". لهذا السبب لا ينبغي اعتبار تأويلات أيّ شخص لأعمال

هايدجر، بما في ذلك تأويلاتي أنا، على أنّها نهائيّة. ومع ذلك، في هذه التهمة الثانية، التي تتمثّل بعدم الفهم، هناك حجّة نوعًا ما لصالحه. تعكس لغتُنا اليوميّة طرق رؤيتنا اليوميّة للأمور. لكن هايدجر أراد أن يبحث خلف العناصر الأساسيّة للوجود- الأشياء التي بالكاد نلاحظها لأنّها مألوفة جدًا- كما لو أنّه يفتحها لنا كي نفحصها. وهذا يعني أنّه يقوم بأشياء غير مألوفة، مستخدمًا مصطلحات غير مألوفة. لذا فأنك تزلّ وتتعثّر في كتاباته، ولكنك نتيجة لذلك، فأنك تصطدم، في بعض الأحيان، بالحقيقة.

يقذف في الزمن

يؤكّد هايدجر في كتابه الرائع *الكينونة والزمان* أنّ أكثر الأشياء الأساسيّة التي يفوتنا تقديرها حول العالم، هو مدى اندهاشنا في أنّه موجود على الإطلاق- أي حقيقة أنّ هناك أيّ شيء بدلًا من لا شيء. يقضي معظم الفلاسفة والعلماء حياتهم المهنيّة وهم يفكّرون في *الطريقة* التي تسير بها الأمور: ما هي أنواع الأشياء الموجودة، ومن أين تأتي، وكيف يرتبط بعضها ببعض، وما إلى ذلك. لكنه فاتنا أن نندهش من *كون* الأشياء موجودة في المقام الأوّل- من أنّ هناك "عالمًا يدور حولنا في كلّ مكان"، على حدّ تعبير هايدجر. هذا الواقع - واقع وجود *كينونة*، بادئ ذي بدء- يمثّل "الحقيقة المرّة التي ينبغي علينا جميعًا أن نصطدم بها باستمرار"، حسب التعبير الرائع للكاتبة سارة باكويل. ولكن بدلًا من ذلك، فإنّها غالبًا ما تفوتنا.

بعد أن نركّز انتباهنا إلى مسألة المستوى الأساسيّ الخاص بـ "الكينونة" بحدّ ذاتها، يتّجه هايدجر بعد ذلك إلى البشر على وجه التحديد، وإلى نوع كياننا الخاص. ما يعني أن يكون الإنسان *موجودًا*؟ (أدرك أنّ هذا يبدو وكأنه صورة كوميديّة سيّئة عن الفلاسفة التائهين في التجريدات الجامحة. للأسف سيزداد الأمر سوءًا لفقرتين تاليتين قبل أن يتحسّن). جوابه هو أنّ وجودنا مرتبط كليًّا، وبصورة تامّة بوقتنا المحدود. مرتبط، لدرجة أنّ الاثنين مترادفان في الواقع: بالنسبة للإنسان، أن يكون موجود يعني أن يوجد مؤقّتًا في المقام الأوّل، في الفترة الممتدة بين الولادة والموت، وعلى يقين من أنّ النهاية ستأتي ولكن غير قادر على معرفة متى. نحن نميل إلى التحدّث عن *امتلاكنا* لقدر محدود من الوقت. ولكن قد يكون من المنطقي، من منظور هايدجر الغريب، أن نقول إنّنا *عبارة* عن فترة زمنية محدودة. هذه هي الطريقة التي يميّزنا بها وقتنا المحدود تمامًا.

منذ أن قدّم هايدجر هذا الادّعاء، اختلف الفلاسفة حول ما قد يعنيه بالضبط القول بأنّنا عبارة عن زمن- حتى إنّ بعضهم جادل بأنّ هذا لا يعني شيئًا- لذا ينبغي ألّا نعلّق في محاولة لتوضيح ذلك بدقّة. يكفي أن نستخلص منه فكرة مفادها أنّ كلّ لحظة من لحظات الوجود الإنسانيّ تُصوّر بالكامل مع حقيقة ما يسميه هايدجر "محدوديّتنا". إنّ وقتنا المحدود ليس مجرّد مسألة من بين المسائل المختلفة التي ينبغي علينا التعامل معها؛ بل هو الشيء الذي يميّزنا، كبشر، قبل أن نبدأ في التعامل مع أيّ شيء على الإطلاق. قبل أن أتمكّن من طرح سؤال واحد حول ما

ينبغي أن أفعله بوقتي، أجد نفسي قد قُذفت بالفعل في الزمن في تلك اللحظة بالذات، مع قصّة حياة خاصّة بي، هي التي جعلتني من أكون ولا يمكنني التخلّص منها أبدًا. إذا نظرت إلى المستقبل، أجد نفسي مقيّدًا بالقدر نفسه بمحدوديّتي: إنّني أمضي قدمًا في مجرى الزمن، مع عدم وجود إمكانيّة للخروج من التيّار، أمضي إلى الأمام نحو موتي المحتوم، الذي- كي تصبح الأمور حسّاسة أكثر، يمكن أن يحين في أيّ لحظة.

في هذه الحالة، أيّ قرار أتّخذه، لفعل أيّ شيء على الإطلاق بوقتي، محدود أساسًا بصورة جذريّة. فهو، من ناحية، محدود بأثر رجعيّ، لأنّني أنا أساسًا من أكون وأين أكون، وهذا ما يحدّد الاحتمالات المتاحة لي. لكنه، من ناحية أخرى، محدود جذريًّا بالمعنى التطلّعي، لأسباب ليس أقلّها أنّ قرار القيام بأيّ شيء معيّن سيعني تلقائيًّا التضحية بعدد لا حصر له من المسارات البديلة المحتملة. بينما أقوم بإجراء المئات من الخيارات الصغيرة على مدار اليوم، فإنّني أبني حياة- ولكن في الوقت نفسه، أقوم بإغلاق إمكانيّة وجود عدد لا يحصى من الحيوات الأخرى، إلى الأبد. (الكلمة اللاتينية الأصليّة لكلمة "يقرّر" هي (*decidere*)، وتعني "قطع"، كما هو الحال في تقطيع البدائل؛ إنّها قريبة من كلمات مثل "القتل" و"الانتحار"). وبالتالي فإنّ كلّ حياة محدودة- حتّى أفضل ما يمكنك تخيّله- هي عبارة عن تخلّ متواصل عن الفرص.

ويبقى السؤال الحقيقيّ حولّ كل هذه المحدوديّة، ما إذا كنّا على استعداد لمواجهتها أم لا. وهذا، بالنسبة إلى هايدجر، هو التحدّي

المركزيّ للوجود البشريّ: بما أنّ المحدوديّة تحدّد حياتنا، فهو يرى أنّ عيش حياة حقيقيّة ومُرضية - أي أن نصبح بشرًا بالكامل - يعني مواجهة هذه الحقيقة. علينا أن نعيش حياتنا، إلى أقصى ما يمكننا، باعتراف واضح بحدودنا، وفق نمط الوجود غير المتوهّم الذي يسمّيه هايدجر "الوجود نحو الموت"، مدركين أنّ *هذا كلّ شيء*، وأنّ الحياة ليست بروفة، وأنّ كلّ خيار يتطلّب تضحيات لا تعدّ ولا تحصى، وأنّ الوقت ينفد دائمًا بالفعل - في الواقع، قد ينفد اليوم أو غدًا أو الشهر المقبل. ولذا فالمسألة ليست أن تمضي كل يوم "كما لو" كان آخر يوم لك فحسب، كما هو الحال في الكليشيهات. النقطة المهمّة هي أنّ الأمر قد يكون كذلك دائمًا. ولا يمكننا الاعتماد كليًّا على لحظة واحدة في المستقبل.

من البديهيّ، من أيّ منظور عاديّ، أن يبدو كلّ هذا مَرَضيًا ومرهقًا لدرجة لا تطاق. ولكن بعد ذلك، بقدر ما تتمكّن من تحقيق هذه النظرة إلى الحياة، *فلا* تراها من منظورٍ عاديّ، على الأقلّ وفقًا لهايدجر، فإنّ ما لا تكونه الحياة تحديدًا هو "مَرَضيّة ومرهقة". على العكس من ذلك، إنّها الطريقة الوحيدة للإنسان المحدود ليشعر بأنّه على قيد الحياة تمامًا، وليتواصل مع الآخرين كإنسان مكتمل، وليختبر العالم كما هو بالفعل. المزعج حقًا من هذا المنظور، ما يفعله معظمنا في أغلب الأحيان بدلًا من مواجهة محدوديّتنا، وهو الانغماس في التجنّب والإنكار، أو ما يسمّيه هايدجر "السقوط". فبدلًا من أن نمتلك حياتنا، فإنّنا نسعى إلى إلهاء أنفسنا أو فقدانها بالانشغال والكدح اليوميّ، في محاولة لنسيان

مأزقنـا الحقيقـيّ. أو نحـاول تجنّـب المسـؤوليّة المخيفـة المتمثّلـة في ضرورة اتّخاذ قرار بشأن ما ينبغي أن نفعله بوقتنا المحدود عن طريق إقناع أنفسنا، بأنّنا لا نملك امكانيّة الاختيار على الإطلاق - علينا أن نتزوّج، أو أن نبقى في وظيفة مدمّرة للروح، أو أيّ شيء آخر، ببساطة لأنّ ذلك مقدّر مسبقًا. أو، كما رأينا في الفصل السابق، نشرع في محاولة عقيمة "لإنجاز كلّ شيء"، وهي في الحقيقة طريقة أخرى لمحاولة التهرّب من مسؤوليّة تقرير ما ينبغي القيام به بوقتك المحدود - لأنك لن تضطرّ أبدًا إلى الاختيار من بين الاحتمالات المتعارضة إذا كنت تستطيع فعلًا إنجاز كلّ شيء. الحياة عادة تكون أكثر راحة عندما تقضيها في تجنّب الحقيقة بهذه الطريقة. لكنها نوع من التعزية المميتة والمخفّفة. فلا يمكننا الدخول في علاقة أصيلة مع الحياة إلّا بمواجهة محدوديّتنا.

لنكن واقعيّين

في كتابه الصادر عام 2019، *هذه الحياة*، يجعل الفيلسوف السويدي مارتن هاجلوند كلّ هذا أكثر وضوحًا وأقل غموضًا عن طريق وضع فكرة مواجهة نهايتنا مع الإيمان الديني في الحياة الأبديّة. إذا كنت تعتقد حقًا أنّ الحياة لن تنتهي أبدًا، كما يرتئي، فلا شيء يمكن أن يهمّ حقًا، لأنك لن تواجه أبدًا ضرورة اتّخاذ قرار بشأن استخدام جزء من حياتك الثمينة على شيء معيّن أم لا. يقول هاجلوند: "إذا اعتقدت أنّ حياتي ستستمرّ إلى الأبد، فلا يمكنني أبدًا وضع حياتي على المحكّ، ولن أشعر أبدًا بالإلحاح لفعل أيّ شيء بوقتي". ستكون الأبديّة مملّة، لأنّه

كلّما وجدت نفسك تتساءل عمّا إذا كنت ستفعل شيئًا معيّنًا أم لا، في أيّ يوم، فستكون الإجابة دائمًا: لا أبالي. في نهاية المطاف، هناك دائمًا غدًا، وبعد غد، واليوم الذي يليه... يقتبس هاجلوند عنوانًا رئيسًا من مجلّة *الكاثوليك الأمريكيّون*، والتي يبدو أنّ كاتبها هو أحد المؤمنين المتديّنين، حيث تجلّى أمامه فجأة احتمال مروّع: "الجنّة: هل ستكون مملة؟".

وعلى النقيض من ذلك، يصف هاجلوند الإجازة الصيفيّة السنويّة التي يقضيها مع عائلته الممتدّة في منزل على ساحل بحر البلطيق الذي تضربه الرياح في السويد. ويشير إلى أنّ من الجوهريّ لقيمة هذه التجربة أنه لن يكون موجودًا ليختبرها إلى الأبد، وكذلك أقاربه، من هنا فإنّ علاقاته بأقاربه هي مؤقّتة أيضًا- وأنّ الساحل نفسه، في شكله الحاليّ، هو ظاهرة عابرة، حيث تستمرّ الأراضي الجافة في الظهور جرّاء تراجع الأنهار الجليديّة في المنطقة على مدى اثني عشر ألف سنة. إذا ضمنت عائلة هاجلوند عددًا لا نهائيًّا من هذه الإجازات الصيفيّة، فلن يكون لأيّ منها الكثير من القيمة؛ بل إنّ ضمان عدم امتلاك عدد لا نهاية له هو ما يجعلها تستحقّ قيمتها فحسب. في الواقع، يرى هاجلوند أنّ بإمكان المرء أيضًا، انطلاقًا من هذا الموقف المتمثّل في إيجاد قيمة لما هو محدود لأنّه محدود فحسب، أن يهتمّ حقًا بتأثير خطر جماعيّ مثل تغيّر المناخ الذي يتسبّب في تسارع ذوبان تلك الأنهار الجليديّة. إذا كان وجودنا الدنيويّ مجرّد مقدّمة للخلود في السماء، فإنّ التهديدات التي يتعرّض لها هذا الوجود لا يمكن أن تكون مهمّة بأيّ معنى جوهريّ.

بالطبع، إن لم تكن متديّنًا، أو حتّى لو كنت، فقد لا تؤمن حرفيًّا بالحياة الأبديّة. ولكن كلّ الأشخاص الذين يقضون أيّامهم من دون أن ينجحوا في مواجهة حقيقة محدوديّتهم- يقنعون أنفسهم، على مستوى اللّاوعي، بأنّ لديهم كلّ الوقت في العالم، أو بدلًا من ذلك أنّ بإمكانهم حشر كمّية لا حصر لها من الأشياء في الوقت الذي يمتلكونه- هم أساسًا في القارب نفسه. إنّهم يعيشون في حالة إنكار لحقيقة أنّ وقتهم محدود. لذلك عندما يتعلّق الأمر بتحديد كيفيّة استخدام أيّ جزء معيّن من ذلك الوقت، لا شيء يمكن أن يكون حقًّا على المحكّ بالنسبة لهم. عن طريق المواجهة الواعية لليقين بالموت، وما يترتّب على اليقين بالموت، نصبح أخيرًا حاضرين حقًّا في حياتنا.

هذه هي نواة الحكمة في كليشيهات المشاهير الذين يدّعون أنّ معركتهم مع السرطان كانت "أفضل شيء حدث لهم على الإطلاق": لقد وضعتهم في نمط من الوجود أكثر أصالة، حيث يبدو فجأة كلّ شيء ذا مغزى بصورة أوضح. تعطي مثل هذه الروايات في بعض الأحيان انطباعًا بأنّ الناس يصبحون أكثر سعادة إلى حدٍّ موثوق نتيجة مواجهتهم حقيقة الموت، ولكن هذا ليس هو الحال؛ من الواضح أنّ "السعادة" هي الكلمة الخاطئة للعمق الجديد الذي يضاف إلى الحياة عندما تفهم، في أعماق أعماقك، حقيقة أنك ستموت وأنّ وقتك سيكون محدودًا للغاية. ولكن الأمور بالتأكيد تصبح *أكثر واقعيّة*. كما تقول النحّاتة البريطانيّة ماريون كوتس في مذكّراتها *جبل الجليد*، أنّها كانت تحضر ابنها البالغ من العمر عامين بعد يومه الأوّل مع الحاضنة الجديدة عندما

التقاها زوجها، الناقد الفنّي توم لوبوك، في الشارع، ليخبرها عن ورم الدماغ الخبيث الذي مات بسببه في غضون ثلاث سنوات:

شيء ما قد حدث. خبر صغير. لدينا تشخيص يعدّ حدثًا. الخبر يحدث شرخًا مع ما حصل قبله: نظيف وكامل وشامل، باستثناء جانب واحد. يبدو أنّه بعد الحدث، القرار الذي نتّخذه هو الاستمرار. وحدة [عائلتنا] ستصمد...

إنّنا نتعلّم شيئًا. أنّنا بشر فانون. قد تقول أنك تعرف ذلك ولكنك لا تعرفه. يقع الخبر بدقّة بين لحظة وأخرى. لم تكن تعتقد أنّ هناك فجوة لمثل هذا الشيء... يبدو الأمر كما لو أنّ قانونًا فيزيائيًا جديدًا قد جرى وصفه لنا بصفة شخصيّة: مطلق مثل كلّ القوانين الأخرى، ولكنه عرضيّ لدرجة مرعبة. إنّه قانون الإدراك. مفاده أنك *ستفقد كلّ ما يلفت انتباهك*.

من باب التوضيح، لا يعني ذلك أنّ تشخيص مرض عضال، أو حصول فجيعة، أو أيّ مواجهة أخرى مع الموت يعدّ أمرًا جيّدًا بطريقة أو بأخرى، أو مستحبًّا، أو "يستحقّ العناء". لكن مثل هذه التجارب، مع كونها غير مرحّب بها إطلاقًا، غالبًا ما تترك أولئك الذين يمرّون بها في علاقة جديدة مع الوقت تكون أكثر صدقًا. ويتمثّل التحدّي في ما إذا كنّا سنحقّق على الأقل القليل من تلك النظرة نفسها قبل أن تعترض طريقنا الخسارة المؤلمة. لقد كافح الكتّاب لإيصال الصفة الخاصّة التي يضفيها هذا النمط من الوجود على الحياة، ففي حين أنّ كلمة "أكثر سعادة" خاطئة، فإنّ "أكثر حزنًا" لا تعبّر عنها على حدّ سواء. قد تسمّيها

"الحزن المشرق" (كما يفعل الكاهن والكاتب ريتشارد رور) أو "السرور العنيد" (الشاعر جاك جيلبرت)، أو "الفرح المتّزن" (المتخصّص في فلسفة هايدجر بروس بالارد). أو يمكنك تسميتها مواجهة الحياة الحقيقيّة أخيرًا، والحقيقة القاسية لأسابيعنا المحدودة.

كلّه زمن مستعار

عند هذه النقطة ينبغي أن أكون صريحًا وأعترف أنّني، للأسف، لا أعيش حياتي اليوميّة في حالة دائمة من القبول الثابت لفكرة موتي. ربّما لا أحد يفعل ذلك. ولكن ما يمكنني تأكيده هو أنّه إذا كان بإمكانك تبنّي النظرة التي نستكشفها هنا ولو قليلًا- إذا كان بإمكانك أن تعير انتباهك، ولو لفترة وجيزة أو في بعض الأحيان، إلى روعة الوجود المطلقة، وإلى الكمّية الصغيرة من هذا *الوجود* التي تحصل عليها- قد تواجه تحوّلًا ملموسًا في ما تشعر به إزاء وجودك هنا، الآن، حيًّا في مجرى الزمن. (أو *كأنك* مجرى الزمن، كما قد يقول أحد تلامذة هايدجر). من منظور يوميّ، تبدو حقيقة محدوديّة الحياة وكأنّها إهانة رهيبة، "نوع من الإهانة الشخصيّة، استنزاف للوقت"، على حدّ تعبير أحد العلماء. لقد كنت هناك، تخطّط للعيش إلى الأبد- أو حسب السيناريو القديم للممثل وودي ألان، ليس في قلوب مواطنيك، بل في شقّتك- ولكن ها هو الموت يأتي، لسرقة الحياة التي كانت حقّك.

ومع ذلك، عند التفكير بالأمر، هناك جانب محقّ جدًا بشأن هذا الموقف. لماذا نفترض أن العرض الأبديّ للوقت هو الأساس، والفناء

هو الانتهاك الفاضح؟ أو بعبارة أخرى، لماذا نتعامل مع أربعة آلاف أسبوع على أنّها عدد ضئيل جدًا بالمقارنة مع الأبد، بدلًا من أن نتعامل معها على أنّها عدد ضخم، كونها تستغرق أسابيع أكثر بكثير ممّا لو أنك لم تولد أبدًا؟ من المؤكّد أنّ الشخص الذي فاتته ملاحظة مدى روعة وجود أيّ شيء في المقام الأوّل فحسب، هو الذي سيتعامل مع وجوده على هذا النحو- كما لو كان شيئًا لديه كل الحقّ في الحصول عليه، ولا يجوز أبدًا سلبه إيّاه. لذا فالأمر قد لا يتمثّل بسلبك من إمدادات غير محدودة من الوقت؛ بل إنّ منحك أيّ وقت على الإطلاق قد يعدّ نوعًا ما أمرًا خارقًا على نحوٍ غامض.

الكاتب الكندي ديفيد كاين أدرك كلّ هذا جرّاء صدمة في صيف العام 2018 عندما حضر حدثًا في حي جريكتاون في تورنتو. مرّت الأمسية نفسها على نحوٍ اعتياديّ: "وصلت مبكرًا"، كما يتذكّر، "لذلك أمضيت بعض الوقت في حديقة قريبة، ثمّ قمت بزيارة المتاجر والمطاعم في شارع دانفورث. توقّفت أمام الكنيسة لأربط حذائي. أذكر أنّني كنت متوتّرًا بشأن مقابلة مجموعة من الأشخاص الجدد". ثمّ، بعد أسبوعين، في الشارع نفسه، أطلق رجل مختلّ النار على أربعة عشر شخصًا، فأردى اثنين منهم، ثم قتل نفسه. منطقيًّا، يعترف كاين، لا يعدّ ذلك أنّه نجا بأعجوبة؛ الآلاف من الناس يعبرون شارع دانفورث كلّ يوم، ولم يكن الأمر كما لو أنّ إطلاق النار قد أخطأه ببضع دقائق فحسب. ومع ذلك، فإنّ إحساسه بإمكانيّة إصابته بتلك الطلقات كان قويًّا بما يكفي لتسليط الضوء على ما يعنيه أنّه لم يكن هو. كتب لاحقًا: "عندما شاهدت مقاطع

فيديو لروايات شهود عيان، بما في ذلك بعض المقاطع أمام الكنيسة حيث ربطت حذائي والزاوية التي كنت أتسكّع فيها بعصبية، أعطاني ذلك إلى حدّ ما منظورًا حيويًّا: لقد صادف أنّني على قيد الحياة، ولا يوجد قانون كونيّ يمنحني الحقّ بأن أكون كذلك. أن تكون حيًّا هو محض صدفة، ولا يضمن حصولك على يومٍ آخر".

لقد وجدت أنّ هذا النوع من التغيير في المنظور له تأثير مذهل بوجهٍ خاصّ على مواجهة المضايقات اليوميّة- على ردّ فعلي إزاء زحمة السير وطوابير أمن المطارات، والأطفال الذين لا ينامون بعد الخامسة صباحًا، وغسّالات الصحون التي يبدو أنّ عليّ إفراغها مجدّدًا الليلة، علمًا أنّني (أظنّك ستكتشف!) قد فعلت ذلك أمس. أشعر بالحرج من الاعتراف بالتأثير السلبيّ الهائل الذي أحدثته مثل هذه الإحباطات الطفيفة على سعادتي على مرّ السنين. وهي في كثير من الأحيان، ما تزال تفعل؛ لكن تأثيرها كان أسوأ في ذروة هوسي بالإنتاجية، لأنه عندما تحاول "التحكّم في وقتك"، أشياء قليلة تكون أكثر إثارة للغضب من المهمّة أو التأخير الذي فُرض عليك ضد إرادتك، دون مراعاة للجدول الزمنيّ الذي وضعته بشقّ الأنفس في حاسوبك المحمول الباهظ الثمن. ولكن عندما تحوّل انتباهك بدلًا من ذلك إلى حقيقة أنك في وضع يسمح لك *بامتلاك* تجربة مزعجة في المقام الأوّل، فالمسائل يمكن أن تبدو في الواقع مختلفة جدًا. فجأة، قد يبدو مدهشًا أن تكون موجودًا في الأساس، وأن يكون لديك أيّ تجربة على الاطلاق، بطريقةٍ أهمّ بكثير من كون التجربة مزعجة. أخبرني جيف لاي، مستشار بيئيّ بريطاني، ذات

مرّة أنّه بعد الوفاة المفاجئة والمبكرة لصديقه وزميله ديفيد واتسون، أصبح يجد نفسه عالقًا في زحمة السير، دون أن يضغط بقبضتيه في حالة من الهياج، كالمعتاد، بل يتساءل: "ما كان ديفيد سيقدّم مقابل أن يعلق في زحمة السير تلك؟" كان الأمر نفسه بالنسبة لطوابير محلات السوبر ماركت وخطوط خدمة العملاء التي تبقيه في الانتظار لفترة طويلة. لم يعد تركيز لاي يقتصر على *ما* كان يفعله في مثل هذه اللحظات أو ما كان يفضّل القيام به بدلًا من ذلك؛ بل تفاجأ أيضًا *أنّه* يفعل ذلك الآن بامتنان متصاعد.

والآن فكّر في ما يعنيه كلّ هذا بالنسبة للسؤال الحاسم والأساسيّ، المتمثّل في اختيار ما ينبغي القيام به في وقتك المحدود. كما رأينا، إنّها حقيقة من حقائق الحياة، بصفتك إنسانًا محدودًا، فأنت دائمًا تتّخذ قرارات صعبة- بحيث إنّ قضاء فترة ما بعد الظهيرة في شيء واحد يهمّني (الكتابة)، على سبيل المثال، يفرض عليّ التخلي عن العديد من الأشياء الأخرى المهمّة أيضًا (مثل اللّعب مع ابني). من الطبيعيّ أن نرى هذا الموقف مؤسفًا للغاية، وأن نتوق إلى نسخة بديلة من الوجود لن نضطرّ فيها إلى الاختيار بين الأنشطة القيّمة بهذه الطريقة. ولكن إذا كان من المدهش أن تكون قد مُنحت أيّ وجود على الإطلاق- إذا "كانت حياتك كلّها وقتًا مستعارًا"، كما أدرك كين، عند مشاهدة التقرير الإخباريّ عن حادثة إطلاق النار في شارع دانفورث- ألن يكون من المنطقيّ الكلام ليس عن ضرورة اتّخاذنا لمثل هذه الاختيارات، بل عن القدرة على اتّخاذها؟ وفقًا لوجهة النظر هذه، يبدو الموقف أقلّ مدعاةً

للأسف بكثير: تصبح كلّ لحظة اتّخاذ قرار فرصة للاختيار من قائمة مغرية من الاحتمالات، في حين كان من الممكن ببساطة عدم توافر القائمة لك في الأساس. ويصبح من غير المنطقيّ أن ترثو لحالك كونك سلبت من جميع الخيارات الأخرى.

في هذه الحالة، فإنّ الاختيار- اختيار عنصر واحد من القائمة- الذي لا يمثّل نوعًا من أنواع الهزيمة، يصبح إيجابًا. إنّه التزام إيجابيّ أن تقضي جزءًا معيّنًا من الوقت في القيام *بهذا* بدلًا من *ذاك*- في الواقع، بدلًا من عدد لا حصر له من "ذاك" الآخر- لأنّ *هذا*، كما قرّرت، هو الأكثر أهميّة. بعبارة أخرى، إنّ الحقيقة المتمثّلة بقدرتي على اختيار طريقة مختلفة وذات قيمة مماثلة لقضاء فترة الظهيرة، هي التي تضفي معنى على الخيار الذي اتّخذته. وينطبق الشيء نفسه، بالطبع، على حياة المرء كلّها. على سبيل المثال، إنّها بالضبط الحقيقة المتمثّلة بأنّ الزواج يمنع إمكانيّة مقابلة شخص آخر- شخص ربّما كان بالفعل شريكًا أفضل؛ من يمكنه أن يتنبّأ؟ - هي التي تعطي للزواج معنى. البهجة التي تظهر في بعض الأحيان عندما تدرك هذه الحقيقة حول المحدوديّة تسمى "فرحة تفويت الأشياء"، على سبيل التباين المتعمّد مع فكرة "الخوف من تفويت الأشياء". إنّه الإدراك المثير بأنك لا ترغب حتى في أن تكون قادرًا على فعل كلّ شيء، لأنّه إذا لم يكن عليك أن تقرّر ما ينبغي تفويته، فإنّ اختياراتك لا يمكن حقًا أن تعني أيّ شيء. في هذه الحالة الذهنيّة، يمكنك تبنّي حقيقة مفادها أنك تتخلّى عن بعض الملذّات، أو تهمل بعض الالتزامات، لأنّ أيًا كان ما قرّرت فعله بدلًا من ذلك- كسب

المال لدعم عائلتك؛ كتابة رواية؛ تحميم طفلك؛ التوقّف للحظات على مسار المشي لمشاهدة غروب شمس شتاء باهتة وهي تغيب تحت الأفق عند الغسق- هي الطريقة التي اخترتها لقضاء جزء من الوقت لم يكن لديك أيّ حقّ في توقّعه.

الفصل الرابع

كيف تجيد المماطلة؟

قد نكون عرضة لأن نصبح إلى حدّ ما ميتافيزيقيين حول كلّ هذا. العديد من الفلاسفة الذين فكّروا في مسألة محدوديّة الإنسان كانوا متردّدين في ترجمة ملاحظاتهم إلى نصائح عمليّة، لأنّ ذلك يعطي طابع المساعدة الذاتية. (ومن قد يرغب في مساعدة نفسه، لا قدّر الله!) ومع ذلك فإنّ أفكارهم لها تداعيات ملموسة على الحياة اليوميّة. بصرف النظر عن أيّ شيء آخر، فقد أوضحوا أنّ التحدّي الأساسيّ لإدارة وقتنا المحدود لا يتعلّق بكيفيّة إنجاز كلّ شيء- فهذا لن يحصل أبدًا- ولكن كيف نقرّر بكلّ حكمة مالا ينبغي القيام به، وكيف نشعر بالسلام حيال عدم القيام بذلك. وكما يقول أستاذ التأمّل الأمريكي جريج كريش، علينا أن نتعلّم كيف نماطل بصورة أفضل. بعض أنواع التسويف لا مفرّ منها: في الواقع، في أيّ لحظة من اللّحظات، عليك أن تماطل في كلّ شيء تقريبًا، وبحلول آخر العمر، لن يكون قد تسنّى لك القيام بأيّ شيء تقريبًا من الأشياء التي كان بإمكانك نظريًّا القيام بها. لذا فالقصد ليس

القضاء على التسويف، ولكن أن تختار بمزيد من الحكمة ما ستؤجّله من أجل التركيز على ما هو أكثر أهميّة. المقياس الحقيقيّ لأيّ تقنيّة ناجحة لإدارة الوقت هو *ما إذا كانت تساعدك على إهمال الأشياء الصحيحة أم لا*.

نسبة كبيرة منها لا تفعل ذلك. بل إنّها تجعل الأمور أسوأ. يعمل معظم خبراء الإنتاجية بصفتهم مجرّد عوامل مساعدة لمشكلات الوقت لدينا، عبر تقديم طرق للاستمرار في الاعتقاد بأنّه قد يكون من الممكن إنجاز كلّ شيء. ربّما سمعت عن المثل المزعج جدًّا للحجارة في المرطبان، والذي جرى فرضه على العالم أوّل مرّة في كتاب ستيفن كوفي عام 1994 *الأشياء الأولى أوّلًا*، وتكرّر ذلك لدرجة مثيرة للغثيان في دوائر الإنتاجية منذ ذلك الحين. في النسخة المألوفة لديّ، يدخل المعلّم الصفّ في أحد الأيّام حاملًا عددًا من الأحجار الكبيرة وبعض الحصى وكيسًا من الرمل ووعاء زجاجيًّا كبيرًا. يُعلن لطلابه عن التحدّي الآتي: هل يمكنهم وضع كل الأحجار والحصى والرمل في الوعاء؟ الطلاب، كانوا على ما يبدو بطيئي الإدراك إلى حدّ ما، حاولوا وضع الحصى أو الرمل أولًا، ليكتشفوا أنّ الوعاء لن يتّسع للحجارة. في النهاية- وبابتسامة المنتصر، دون شكّ- يوضح المعلّم الحلّ: يضع الحجارة أوّلًا، ثمّ الحصى، ثمّ الرمل، بحيث تستقرّ الأشياء الصغيرة على نحوٍ مريح في الفجوات بين الأحجار الكبيرة. يشرح كوفي أنّ العبرة من ذلك هي أنك إذا خصّصت وقتًا للأشياء الأكثر أهميّة أولًا، فسوف تنجزها جميعًا وسيكون لديك إلى جانبها متّسع من الوقت للأمور التي تقلّ

أهميّة. ولكن إذا لم تتعامل مع قائمة مهامّك بهذا الترتيب، فلن يتّسع وقتك أبدًا للأمور الأكبر حجمًا.

هنا تنتهي القصّة- لكنها كذبة. المعلّم المتعجرف لم يكن صادقًا. لقد زوّر تجربته بإحضار عدد قليل من الحجارة الكبيرة إلى الصف، مدركًا أنها ستتّسع جميعها في الوعاء. ولكن المشكلة الحقيقيّة لإدارة الوقت اليوم لا تكمن في إخفاقنا في ترتيب الحجارة الكبيرة حسب الأولويّة. بل في وجود الكثير من الحجارة- ومعظمها لا يتسنّى له الوصول أبدًا إلى أيّ مكان بالقرب من ذلك الوعاء. السؤال الحاسم ليس كيف نميّز الأنشطة المهمّة عن تلك التي تقلّ أهميّة، ولكن ما ينبغي القيام به عندما يبدو كمّ هائل من الأشياء مهمًّا إلى درجة معيّنة، وبالتالي يمكن أن يُعدّ حجارة كبيرة. لحسن الحظ، عالج بعض من أصحاب العقول الحكيمة هذه المعضلة تحديدًا، والتقت آراؤهم عند ثلاثة مبادئ رئيسة.

فنّ الإهمال الإبداعيّ

المبدأ الأوّل هو أن *تسدّد لنفسك أوّلًا* عندما يتعلّق الأمر بالوقت. أنا أستعير هذه الصياغة من الروائيّة التصويريّة ومدرّبة الإبداع جيسيكا أبيل، التي استعارتها بدورها من عالم التمويل الشخصيّ، حيث شكّل [هذا المبدأ] لفترة طويلة إيمانًا راسخًا لأنّه ينجح. إذا اقتطعت جزءًا من راتبك في اليوم الذي تستلمه فيه وحوّلته إلى مدّخرات أو استثمارات، أو استخدمته لسداد الديون، فمن المحتمل ألّا تشعر أبدًا بغياب هذه

الأموال؛ سوف تمضي في عملك- في شراء البقالة، ودفع فواتيرك- تمامًا كما لو لم يكن لديك هذا الجزء من المال في المقام الأوّل. (هناك حدود، بالطبع: هذه الخطّة لن تنجح إذا كنت تكسب تمامًا ما يكفي للبقاء على قيد الحياة فحسب). ولكن إذا كنت، بدلًا من ذلك، "تسدّد لنفسك أخيرًا" مثل معظم الناس- تشتري ما تحتاجه وتأمل أن يكون هناك بعض الأموال المتبقّية في النهاية لاستثمارها- عادة ما ستجد أنّه لم يبق منها شيء. وهذا لن يكون بالضرورة لأنك بدّدتها بترف، على قهوة اللاتيه، أو جلسات العناية بأظافر الأقدام، أو الأدوات الإلكترونيّة الحديثة، أو المخدّرات. كلّ إنفاق ربّما بدا منطقيًّا وضروريًّا للغاية في اللّحظة التي أنفقته فيها. تكمن المشكلة في أنّنا نخفق في التّخطيط البعيد المدى: إذا شعرت أنّ هناك شيئًا ما يمثّل أولويّة الآن، فمن المستحيل فعليًا أن نقيّم بهدوء ما إذا كان سيظل على هذا النحو في غضون أسبوع أو شهر. ولذا فإنّنا بطبيعة الحال نخطئ في جانب الإنفاق- ثم نشعر بالسوء لاحقًا عندما لا يتبقّى ما ندّخره.

تشير أبيل إلى أنّ المنطق نفسه ينطبق على الوقت. إذا حاولت إيجاد الوقت لأنشطتك الأكثر قيمة عن طريق معالجة جميع الأمور المهمّة الأخرى التي تتطلّب وقتك أوّلًا، على أمل أن يتبقّى بعض الوقت في النهاية، فسوف تشعر بخيبة أمل. لذلك، إذا كان هناك ثمة نشاط مهمّ حقًا بالنسبة إليك- مشروع إبداعيّ، على سبيل المثال، مع أنّه يمكن ببساطة أن يكون تعزيز علاقة، أو مناصرة قضيّة معيّنة- فالطريقة الوحيدة للتحقّق من حدوثه هي بالقيام ببعضٍ منه اليوم، ولو بمقدارٍ

ضئيل، وبغض النظر عن عدد الحجارة الكبيرة الأخرى التي قد تستجدي الحصول على انتباهك. بعد سنوات من المحاولة والإخفاق في توفير الوقت لعملها التصويريّ، عن طريق تطويع قائمة مهامّها وتعديل جدولها الزمني، رأت أبيل أنّ خيارها الوحيد القابل للتطبيق للحصول على الوقت بدلًا من ذلك هو بالبدء بالرسم، لمدة ساعة أو ساعتين، كلّ يوم، وتقبّل العواقب، حتى لو تضمّن ذلك إهمال الأنشطة الأخرى التي كانت تقدّرها بكلّ أمانة. "إذا لم توفّر القليل من وقتك لنفسك، الآن، كل أسبوع"، على حدّ تعبيرها، "لن تكون هناك لحظة في المستقبل تنتهي فيها بطريقة سحريّة من كلّ شيء ويتوافر لديك الكثير من الوقت الحرّ". هذه هي الرؤية نفسها المتجسّدة في نصيحتين مقدّرتين لإدارة الوقت: العمل على أهمّ مشروع لك في الساعة الأولى من كلّ يوم؛ وجدولة "اجتماعات" مع نفسك لحماية وقتك، وتسجيلها في مفكّرتك كيلا تتداخل الالتزامات الأخرى. إنّ التفكير من منظور "التسديد لنفسك أوّلًا" يحوّل هذه النصائح الفريدة إلى فلسفة حياة، حيث تكمن في جوهرها هذه الرؤية البسيطة: إذا كنت تخطّط لقضاء بضعٍ من الأربعة آلاف أسبوع في القيام بما هو أكثر أهميّة بالنسبة لك، سيتحتّم عليك، في مرحلة ما، الشروع في ذلك فحسب.

المبدأ الثاني هو *الحدّ من الأعمال الجارية*. ربّما تكون أكثر الطرق جاذبيّة لمقاومة حقيقة محدوديّة وقتك، تتمثّل في البدء بعدد كبير من المشاريع في آنٍ واحد؛ بهذه الطريقة، ستشعر كما لو أنّ لديك عدّة قدور على النار وأنك تحرز تقدّمًا على جميع الجبهات. بدلًا من ذلك، فإنّ ما

يحدث عادةً في نهاية المطاف هو أنك لا تحرز تقدّمًا على أيّ من الجبهات- لأنّ بإمكانك الانتقال إلى مشروع مختلف بمجرّد أن يبدو لك أيّ من المشاريع صعبًا أو مخيفًا أو مملًا. وهكذا يمكنك المحافظة على إحساسك بالسيطرة على الأمور، ولكن على حساب عدم إنهاء أيّ أمر مهمّ.

يتمثّل النهج البديل في تحديد حدّ أقصى صارم لعدد الأشياء التي تسمح لنفسك بالعمل عليها في أيّ وقتٍ من الأوقات. يقترح المستشاران جيم بنسون وتونيان ديماريا باري في كتابهما *كانبان الشخصيّ*، الذي يستكشف هذه الاستراتيجيّة بالتفصيل، ما لا يزيد عن ثلاثة بنود. بمجرّد تحديد هذه المهامّ، ينبغي لجميع الأمور الواردة الأخرى التي تتطلّب وقتًا أن تنتظر حتّى يكتمل أحد البنود الثلاثة، وبالتالي يتحرّر حيّز من الوقت. (كما أنّه يجوز تحرير حيّز من الوقت بالتخلّي تمامًا عن أحد المشاريع إذا لم يفلح. لا يتمثّل الهدف في إرغام نفسك قطعًا على إنهاء كل شيء تبدأه، بل في التخلّص من العادة السيّئة المتمثّلة في إبقاء عدد متزايد من المشاريع نصف المكتملة على نارٍ هادئة).

كان لهذا التغيير المتواضع إلى حدّ ما في أساليب عملي تأثيرًا عظيمًا لدرجة مذهلة. لم يعد بإمكاني تجاهل الحقيقة المتمثّلة في أنّ قدرتي على العمل محدودة للغاية- لأنّني في كلّ مرّة أختار فيها مهمّة جديدة من قائمة مهامّي، كأحد البنود الثلاثة لأعمالي الجارية، كنت ملزمًا في التفكير بكلّ الأعمال التي سأهملها حتمًا من أجل التركيز على

تلك المهمّة. ولكن تحديدًا لأنّني كنت مجبرًا على مواجهة الواقع بهذه الطريقة- أي رؤية كيف أنّ العمل على أيّ أمر من الأمور كان *دائمًا* يستدعي إهمال معظم المهامّ الأخرى، وأنّ العمل على كلّ شيء في آنٍ واحد ببساطة لم يكن خيارًا- كانت النتيجة إحساسًا قويًّا بالهدوء غير المشتّت، وإنتاجّية تفوق بكثير ما كنت عليه في أيّامي كشخص مهووس بالإنتاجية. النتيجة السعيدة الأخرى هي أنّني وجدت نفسي أقسّم مشاريعي دون عناء إلى أجزاء يمكن إدارتها، وهي إستراتيجيّة كنت أتّفق معها نظريًّا منذ فترة طويلة، ولكن لم يتسنّ لي تنفيذها على الوجه صحيح. الآن أصبح القيام بها أمرًا بديهيًا: كان واضحًا أنّه إذا رشّحت "تأليف كتاب" أو "الانتقال من المنزل" كأحد مهامّي الثلاث الجارية، فسوف يؤدّي ذلك إلى انسداد النّظام لعدّة أشهر، لذا كان من الطبيعيّ أن يكون لديّ الدافع لاكتشاف الخطوة التالية التي يمكن تحقيقها في كلّ حالة بدلًا من ذلك. وبدلًا من محاولة القيام بكلّ شيء، وجدت أنّه من الأسهل قَبول الحقيقة المتمثّلة في أنّني سأفعل أشياء قليلة فحسب في أيّ يوم من الأيّام. الفرق، هذه المرّة، هو أنّني فعلًا أقوم بها.

المبدأ الثالث هو *مقاومة إغراء الأولويّات المتوسّطة*. هناك قصّة تُنسب إلى وارن بافيت- مع أنّها قد تكون بالطريقة الملفّقة التي تُنسب بها الرؤى الحكيمة إلى ألبرت أينشتاين أو بوذا فحسب، بغضّ النظر عن مصدرها الحقيقيّ- يسأل فيها الطيّار الشخصيّ للمستثمر المشهور بحصافته عن كيفيّة تحديد الأولويّات. كنت سأرغب بالردّ، "ركّز فقط على قيادة الطائرة!" ولكن يبدو أنّ السؤال لم يُطرح في منتصف الرحلة،

لأنّ نصيحة بافيت جاءت مختلفة: فقد أبلغ الرجل أن يضع قائمة بأهمّ خمسة وعشرين شيئًا يريدها من الحياة، ثم يرتّبها بحسب الأهميّة من الأعلى إلى الأدنى. يقول بافيت أنّ عليه تنظيم وقته حول الخمسة الأوائل. ولكن بعكس ما توقّع الطيّار سماعه، فإنّ العشرين المتبقّية، كما يُقال أنّ بافيت أوضح، ليست أولويّات الدرجة الثانية التي ينبغي التوجّه إليها عندما تسنح له الفرصة. بل أبعد ما يكون عن ذلك. فهي، في الواقع، ما ينبغي تجنّبه بفعاليّة مهما كلّف الأمر- لأنّها تمثّل الطموحات التي لا تهمّه بدرجة كافية لتشكّل جوهر حياته، ومع ذلك فهي مغرية بما يكفي لإلهائه عن الأشياء الأكثر أهميّة.

لست بحاجة إلى تبنّي ممارسة سرد أهدافك تحديدًا (شخصيًّا، أنا لا أقوم بذلك) لإدراك قيمة النقطة الأساسيّة المتمثّلة في أنّ الأهداف ذات الجاذبيّة المتوسّطة- فرصة عمل مثيرة نوعًا ما للاهتمام، صداقة شبه ممتعة- هي التي يمكن بسببها أن تبوء حياتك المحدودة بالفشل في عالم مليء بالحجارة الكبيرة جدًا. إحدى كليشيهات التطوير الذاتي تتمثّل في حقيقة أنّ معظمنا يحتاج أن يجيد كيف يقول لا. ولكن كما تشير الكاتبة إليزابيث جيلبرت، من السهل جدًّا افتراض أنّ هذا لا يستلزم سوى إيجاد الشجاعة لرفض أشياء مملّة مختلفة لم ترغب في القيام بها في المقام الأوّل. في الواقع، توضح، "الأمر أصعب بكثير من ذلك. أنت بحاجة إلى تعلّم كيفيّة البدء في قول لا للأشياء التي تريد القيام بها، مع الاعتراف بأنّ لديك حياة واحدة فقط".

الكمال والعجز

إذا كان من الأفضل فهم إدارة الوقت الاحترافيّة على أنّها مسألة تعلّم حسن المماطلة، من خلال مواجهة الحقيقة بشأن محدوديّتك واتخاذ اختياراتك وفقًا لذلك، فإنّ النوع الآخر من التسويف- النوع السيّئ، الذي يمنعنا من إحراز تقدّم في العمل الذي يهمّنا- عادة ما يكون نتيجة لمحاولة تجنّب هذه الحقيقة. تتقبّل المرأة التي تجيد المُماطِلة حقيقة عجزها عن إنجاز كلّ شيء، ثم تقرّر بأكبر قدر ممكن من الحكمة المهام التي ينبغي التركيز عليها والتي ينبغي إهمالها. على النقيض من ذلك، فإن المماطل السيّئ يجد نفسه عاجزًا على وجه التحديد لأنّه لا يستطيع تحمّل فكرة مواجهة قيوده. تعدّ المماطلة بالنسبة إليه استراتيجيّة للتجنّب العاطفي- طريقة لمحاولة عدم الشعور بالضيق النفسي الذي يرافق الاعتراف بمحدوديّته كإنسان.

القيود التي نحاول تجنّبها عندما ننخرط في هذا النوع من التسويف الذي يأتي بنتائج عكسيّة في كثير من الأحيان، ليس لها أيّ علاقة *بالمقدار* الذي سنتمكّن من إنجازه في الوقت المتاح؛ عادةً ما تتعلّق المسألة بالقلق الناجم عن إحساسنا بعدم امتلاك الموهبة اللازمة لإنتاج عمل بجودة كافية، أو أنّ الآخرين لن يستجيبوا له كما نودّ منهم أن يفعلوا، أو بطريقة ما لن تنتهي الأمور كما نريد. يوضح الفيلسوف كوستيكا براداتان هذه النقطة من خلال حكاية عن مهندس معماريّ من شيراز في بلاد فارس صمّم أجمل مسجد في العالم: هيكل أخّاذ، فرادته مبهرة بيد أنّ تناسبه كلاسيكيّ، عظمته تثير الرهبة ولكنه بسيط تمامًا. كلّ من رأى

المخطّطات المعماريّة أراد شراءها أو سرقتها. توسّل إليه البنّاؤون ذائعو الصيت السماح لهم بتولّي المهمّة. ولكن المهندس المعماريّ حبس نفسه في مكتبه وحدّق في الخطط لمدّة ثلاثة أيّام ولياليها- ثم أحرقها كلّها. ربّما كان عبقريًا، لكنه كان أيضًا ينشد الكمال: كان المسجد الذي يتخيّله مثاليًّا، وقد آلمه التفكير في التسويات التي سيتطلّبها تحويله إلى حقيقة. حتّى أعظم البنّائين سوف يخفقون حتمًا في إعادة إنتاج مخطّطاته بأمانة مطلقة؛ كما أنّه لن يكون قادرًا على حماية صنيعته من ويلات الزمن- من الانحلال المادّي أو من الغزاة الذين سيحوّلونه في النهاية إلى رماد. إنّ دخوله إلى العالم المحدود، ببناء المسجد فعليًّا، يعني مواجهته لكلّ ما لا يمكنه القيام به. لذا فإنّه من الأفضل الاعتزاز بصورة خياليّة مثاليّة بدلًا من الاستسلام للواقع، بكلّ قيوده وتقلّباته. يرى براداتان أنّه عندما نجد أنفسنا نماطل بشأن أمر مهمّ بالنسبة لنا، فإنّنا عادة ما نكون في ذهنيّة أقرب إلى هذه الذهنيّة. إنّنا نخفق في رؤية، أو نرفض قبول، أنّ كلّ محاولة لتحويل أفكارنا إلى واقع ملموس لا بدّ وأن تكون دون مستوى أحلامنا، بغضّ النظر عن مدى براعتنا في تنفيذ الأشياء- لأنّ الواقع، على عكس الخيال، هو عالم لا نملك فيه سيطرة مطلقة، ولا يمكننا أن نأمل في الإيفاء بمعايير الكمال لدينا. هناك دائمًا شيء ما سيجعل إبداعنا دون مستوى الكمال- مواهبنا المحدودة، وقتنا المحدود، سيطرتنا المحدودة على الأحداث، وعلى تصرفات الآخرين. مع أنّ هذا قد يبدو محبطًا للوهلة الأولى، فإنّه يحتوي على رسالة محرّرة: إذا كنت تماطل في أمرٍ ما لأنك قلق من أنك لن تقوم

بعملٍ جيّد بما فيه الكفاية، فيمكنك الاسترخاء- حيث أنك حتمًا لن تقوم بعملٍ جيّد بما فيه الكفاية بالقياس إلى المعايير المثاليّة لمخيّلتك. لذا قد يكون من الأجدر أن تباشر العمل.

لا يقتصر حتمًا هذا النوع من المماطلة تجنبًا للمحدوديّة على عالم الأعمال فحسب. بل يشكّل قضيّة رئيسة في العلاقات أيضًا، حيث يمكن للرفض المماثل لمواجهة حقيقة المحدوديّة أن يبقي الناس غارقين في نمط حياة مؤقّت بائس لسنوات متتالية. من باب القصّة التحذيريّة، فكّر في حالة أسوأ صديق على الإطلاق، فرانز كافكا، الذي بدأ أهمّ ارتباط رومانسي له في إحدى الأمسيات الصيفيّة في براغ عام 1912، عندما كان في التاسعة والعشرين من عمره. بينما كان يتناول الطعام في تلك الليلة في منزل صديقه ماكس برود، التقى كافكا بابنة عم مضيفه، فيليس باور، التي كانت قادمة في زيارة من برلين. كانت تبلغ من العمر أربعة وعشرين عامًا وذات عقليّة مستقلّة، وتتمتّع بالفعل بنجاح مهنيّ في شركة تصنيع في ألمانيا، وقد اجتذبت شدّة تواضعها كافكا المصاب بالعصاب؟ الخجول. نحن نعرف القليل عن قوة الشعور بالاتّجاه المعاكس، حيث إنّ ما وصلنا هو شقّ كافكا من الرواية، لكنه كان مغرمًا، وسرعان ما بدأت العلاقة.

أو أنّها بدأت، على الأقل، في شكل مراسلات: على مدى السنوات الخمس التالية، تبادل الحبيبان مئات الرسائل، ولكنهما لم يلتقيا سوى مرات قليلة، وشكّل كل لقاء على ما يبدو مصدر عذاب لكافكا. بعد سبعة أشهر من لقائهما الأول، وافق أخيرًا على اللقاء للمرة الثانية، لكنه

أرسل برقيّة في ذلك الصباح مبلغًا عن عدم حضوره؛ ومع ذلك ظهر بمزاج متعكّر.

عندما ارتبطا أخيرًا بالخطوبة، أقام والدا باور حفل استقبال احتفاليّ؛ ولكن كافكا أسرّ في مذكراته أنّ حضور الحفل جعله يشعر "بأنّه مقيّد اليدين والقدمين كالمجرم". بعد ذلك بوقت قصير، في أثناء اللقاء في أحد فنادق برلين، ألغى كافكا الخطوبة، لكن الرسائل استمرّت. (مع أنّ كافكا كان متردّدًا بشأن ذلك أيضًا، فقد كتب إلى باور في العام 1913، ردًا على اقتراحها على ما يبدو، "من الصواب تمامًا أن نوقف مسألة كتابة العديد من الرسائل تلك. حتى إنّني بدأت بالأمس بكتابة رسالة حول هذا الموضوع، سوف أرسلها غدا"). بعد ذلك بعامين، ارتبطا مجدّدًا ولكن لفترة وجيزة: في العام 1917، استغلّ كافكا ظهور مرض السل كذريعة لإلغاء الارتباط للمرّة الثانية والأخيرة. من المتوقّع أنّ يكون زواج باور قد أضفى شعورًا بالارتياح نوعًا ما، فقد تزوّجت من مصرفيّ وأنجبت طفلين وانتقلت إلى الولايات المتحدة، حيث فتحت شركة تريكو ناجحة- مخلّفة وراءها ارتباطًا يتميّز بالعديد من الانتكاسات الرهيبة وغير المتوقّعة، ويستحيل مقاومة وصفها بأنّها كافكاويّة بامتياز.

قد يكون من السهل تصنيف كافكا في خانة منفصلة تحت عنوان "العبقريّ المعذّب"، شخصيّة بعيدة ليس لها صلة تذكر بحياتنا العادية. لكن الحقيقة، كما كتب الناقد موريس ديكشتاين، هي أنّ "اضطراباته العُصابيّة لا تختلف عن اضطرابتنا العُصابيّة، وليست أكثر غرابة: بل أكثر

حدّة فحسب، وأكثر نقاءً... [و] مدفوعة بعبقريّته إلى نزاهة التعاسة التي لا يقترب منها معظمنا أبدًا". شأنه شأن بقيّتنا، انتقد كافكا قيود الواقع. لم يكن حاسمًا في الحب، أو في أمور كثيرة أخرى، لأنّه كان يتوق لأن يعيش أكثر من حياة واحدة: أن يكون مواطنًا محترمًا، ولهذا السبب احتفظ بوظيفته اليوميّة كمحقّق في مطالبات التأمين؛ أن يرتبط ارتباطًا وثيقًا بشخص آخر بالزواج، ما يعني الزواج من باور؛ وأن يكرّس نفسه، مع ذلك، لكتاباته دون هوادة. في أكثر من مناسبة، في رسائله إلى باور، وصف هذا الصراع بأنّه مسألة "نفسان" يتصارع أحدهما بداخله مع الآخر- نفس غارقة في حبّها والأخرى يستهلكها الأدب لدرجة أنّ "وفاة أعزّ أصدقائه يبدو وكأنّه لا يتعدّى كونه أمرًا معيقًا" لعمله.

قد تكون درجة الألم هنا شديدة، لكن التوتّر الأساسيّ هو نفسه الذي يشعر به أيّ شخص ممزّق بين العمل والأسرة، بين وظيفة يوميّة ورسالة إبداعيّة، بين مسقط رأسه ومدينة كبيرة، أو أيّ صراع آخر بين حيوات محتملة. واستجاب كافكا كبقيّتنا أيضًا بمحاولة عدم مواجهة المشكلة. إنّ حصر علاقته مع باور في عالم الرسائل يعني أنّ باستطاعته التشبّث بإمكانية حياة حميمة معها دون السماح لها بمنافسة هوسه في العمل، كما هو الحال بالضرورة في علاقات الحياة الواقعيّة. إنّ هذا الجهد الرامي إلى تفادي الآثار المترتّبة للمحدوديّة لا يتجلّى دائمًا في رهاب الالتزام كما لدى كافكا: بعض الناس يلتزمون ظاهريًّا بعلاقة لكنهم يتراجعون عن الالتزام العاطفيّ الكامل من الداخل. آخرون يجدون أنفسهم لسنوات في زيجات رديئة، ينبغي عليهم فعلًا الخروج

منها ولكنهم لا يفعلون ذلك، لأنّهم يريدون أن يبقى الاحتمال قائمًا بأن تزدهر علاقتهم لتصبح علاقة طويلة ومُرضية، وكذلك خيار ممارسة حريّتهم في الخروج من العلاقة في وقتٍ ما في المستقبل. ومع ذلك، فالأمر كلّه لا يتعدّى كونه المراوغة الأساسيّة نفسها. في مرحلة ما، نصحت باور، التي بدت يائسة، خطيبها بمحاولة "العيش أكثر في العالم الحقيقيّ". لكن هذا بالضبط ما كان كافكا يسعى إلى تجنّبه.

على بعد ستمائة ميل في باريس، وقبل عقدين من لقاء فرانز بفيليس، شقّ الفيلسوف الفرنسي هنري بيرجسون طريقه إلى عمق مشكلة كافكا في كتابه *الزمن والإرادة الحرّة*. كتب بيرجسون: نحن نفضّل دائمًا التردّد على أن نلزم أنفسنا بمسارٍ واحد، لأنّ "المستقبل، الذي نتعامل معه حسب رغبتنا، يبدو لنا في الوقت نفسه، أنّه يمتلك العديد من الأشكال الجذّابة والممكنة على حدّ سواء". بعبارة أخرى، من السهل بالنسبة لي أن أتخيّل، على سبيل المثال، حياة أمضيها في تحقيق نجاح مهنيّ ممتاز، بينما أتفوّق أيضًا بصفتي والدًا وشريكًا، وأكرّس في الوقت نفسه نفسي للتدريب على سباقات الماراثون أو خلوات التأمّل الطويلة أو التطوّع في مجتمعي - لأنّه طالما أنّني أتخيّل فحسب، يمكنني تخيّل كلّ منها يتكشّف بصورة متزامنة ومن دون عيوب. بمجرّد أن أبدأ في محاولة عيش أيّ من تلك الحيوات، سأضطرّ إلى إجراء مقايضات - لتخصيص وقتٍ أقلّ ممّا أرغب في أحد تلك المجالات، إفساحًا في المجال لمجالات أخرى - وأن أقبل أن لا شيء أفعله سيتحقّق بصورة مثاليّة على أيّ حال، وستكون النتيجة أنّ حياتي الفعليّة ستثبت حتمًا أنّها مخيّبة للآمال بالمقارنة مع حياتي

المتخيّلة. كتب برجسون: "إن فكرة المستقبل، الحافل بعددٍ لا متناهٍ من الاحتمالات، مثمرة أكثر من المستقبل ذاته، ولهذا السبب نجد سحرًا في الأمل أكثر ممّا نجد في التملّك، في الأحلام أكثر ممّا في الواقع". مرّة أخرى، الرسالة التي تبدو محبطة هنا هي في الواقع رسالة محرّرة. نظرًا لأنّ كلّ خيار في العالم الحقيقيّ حول كيفيّة العيش ينطوي على خسارة عدد لا يحصى من الطرق البديلة للعيش، ليس هناك سبب للمماطلة أو مقاومة تقديم التزامات، على أمل أن تتمكّن بطريقة ما من تجنّب تلك الخسائر. الخسارة أمر مفروغ منه. لقد أبحرت تلك السفينة [فات الأوان] - ويا لها من راحة.



حتميّة الاستقرار

أصل هنا إلى إحدى النصائح القليلة بخصوص المواعدة التي أشعر بالثقة التامّة في تقديمها، مع أنّها في الواقع ذات صلة بكلّ مجال من مجالات الحياة الأخرى كذلك. يتعلّق الأمر بـ "الاستقرار" - الخوف المعاصر السائد من أنك قد تجد نفسك ملتزمًا بشريك رومانسيّ لا يرقى إلى مستوى مثالك النموذجيّ، أو غير جدير بشخصيّتك المتميّزة. (أما نوع القلق المتعلّق بالوظيفة فإنّه يستلزم "الاستقرار" في وظيفة تدفع الفواتير بدلًا من المراهنة بالكامل على شغفك). الحكمة السائدة، والتي جرى التعبير عنها في ألف مقالة في المجلّات والميمات الملهمة على الانستغرام، هي أنّ الاستقرار يعدّ دائمًا جريمة. لكن الحكمة السائدة خاطئة. عليك حتمًا أن تستقرّ.

أو لكي نكون أكثر دقّة، ليس لديك خيار. سوف تستقرّ- وهذه الحقيقة ينبغي أن ترضيك. كتب المُنظِّر السياسي الأمريكي روبرت غودين أطروحة كاملة حول هذا الموضوع، بعنوان *حول الاستقرار*، والتي يوضح فيها، بدايةً، أنّنا غير متوافقين عندما يتعلّق الأمر بتعريف "الاستقرار". يتّفق الجميع، على ما يبدو، أنك مدان بتهمة الاستقرار، إذا شرعت في علاقة بينما تشكّ سرًّا في إمكانيّة العثور على شخصٍ أفضل لأنك تختار استخدام جزء من حياتك مع شريك ما دون نموذجك المثاليّ. ولكن بما أنّ الوقت محدود، فإنّ قرار *رفض* الاستقرار- قضاء عقد من الزمان وأنت تجوب بلا هوادة شبكات المواعدة عبر الإنترنت بحثًا عن الشخص المثاليّ- هو أيضًا حالة من الاستقرار، لأنك تختار استخدام عقد من وقتك المحدود في نوعٍ مختلف من الأوضاع ما دون المثاليّة. علاوة على ذلك، يشير جودين إلى أنّنا نميل إلى المقارنة بين حياة الاستقرار وحياة ما يسمّيه "السعي بجهد" أو العيش على أكمل وجه. ولكن هذا خطأ أيضًا، ليس فقط لأنّ الاستقرار أمر لا مفرّ منه، ولكن أيضًا لأنّ العيش على أكمل وجه *يتطلّب* الاستقرار. حيث كتب: "عليك أن تستقرّ، بطريقة دائمة نسبيًّا، على شيء سيمثّل هدفًا لسعيك، لكي يُعدّ سعيك سعيًا جادًّا. لا يمكنك أن تصبح محاميًا أو فنّانًا أو سياسيًّا بارعًا دون أن "تستقرّ" أوّلًا على القانون أو الفنّ أو السياسة، وبالتالي تتّخذ القرار بالتخلّي عن المكاسب المحتملة للمهن الأخرى. إذا تقلّبت بينها جميعًا، فلن تنجح في أيّ منها. وعلى نحوٍ مماثل، لا يمكن للعلاقة الرومانسيّة أن تكون مرضية حقًّا ما لم تكن على استعداد،

على الأقلّ لفترة من الوقت، أن تستقرّ على تلك العلاقة المحدّدة، بكلّ ما تنطوي عليه من عيوب- ما يعني رفض إغراء عدد لا حصر له من البدائل الوهميّة الأفضل.

بالطبع، نحن نادرًا ما نقارب العلاقات بمثل هذه الحكمة. بل على العكس، نقضي سنوات ونحن نخفق في الالتزام الكامل بأيّ علاقة واحدة- إمّا بإيجاد سبب لإلغاء كل شيء بمجرّد ظهور علاقة جادّة مرجّحة أو بالتعايش الفاتر في أيّ علاقة نعيشها فحسب. أو، بدلًا من ذلك، في نمط واجهه كلّ معالج نفسي متمرّس مئات المرّات، فإنّنا نلتزم بالفعل- ولكن بعد ذلك، بعد ثلاث أو أربع سنوات، نبدأ بالتفكير في الانفصال، مقتنعين بأنّ المشكلات النفسيّة لشريكنا تجعل الأمور مستحيلة، أو أنّنا لسنا متوافقين كما كنّا نعتقد. يمكننا أن نتصوّر أنّ أيًّا من هذه الأمور صحيح في حالات معيّنة؛ يكون الناس في بعض الأحيان مذنبين بارتكاب خيارات سيّئة للغاية في الحبّ، وفي مجالات أخرى أيضًا. ولكن في كثير من الأحيان، تكمن المشكلة الحقيقيّة في أنّ الشخص الآخر هو مجرّد أحد الأشخاص الآخرين. بعبارة أخرى، إن سبب الصعوبات التي تواجهك لا تتمثّل في أنّ شريكك معيب بوجهٍ خاصّ، أو أنكما غير متوافقين بوجهٍ خاصّ، بل في أنك بدأت تلاحظ أخيرًا جميع الطرق التي يكون فيها شريكك محدودًا (لا محالة)، ووبالتالي مخيّبًا للآمال بشدّة بالمقارنة مع عالمك الخياليّ، حيث لا تنطبق القواعد المقيّدة للواقع.

النقطة التي أوضحها بيرجسون حول المستقبل- أنّه أكثر جاذبيّة من الحاضر لأنك تسترسل فيه بكلّ آمالك، حتى لو ناقض أحدهما

الآخر- لا تقلّ صدقًا عن الشركاء المثاليّين المتخيّلين، الذين يمكنهم بسهولة إظهار مجموعة من الصفات المميّزة التي لا يمكن ببساطة أن تجتمع في شخصٍ واحد في العالم الحقيقيّ. من الشائع، على سبيل المثال، الدخول في علاقة من دون وعي، على أمل أن يوفّر شريكك إحساسًا غير محدود بالاستقرار وإحساسًا غير محدود بالإثارة- ثمّ الافتراض، عندما لا يحدث ذلك، أنّ شريكك هو المشكلة وأنّ هذه الصفات قد تجتمع في شخص آخر، وبالتالي عليك الانطلاق للبحث عنه. الحقيقة أنّ المطالب متناقضة. فالصفات التي تجعل من شخص ما مصدرًا موثوقًا للإثارة، هي عمومًا عكس تلك التي تجعله مصدرًا موثوقًا للاستقرار. البحث عن الاثنين في إنسان حقيقيّ ليس أقلّ سخافة من الحلم بشريك يبلغ طوله ستة وخمسة أقدام في الوقت نفسه.

ولكن ليس عليك أن تستقرّ فحسب؛ من الناحية المثاليّة، ينبغي أن تستقرّ بطريقة تجعل من الصعب عليك التراجع، مثل السكن معًا أو الزواج أو إنجاب طفل. من أكبر المفارقات في كلّ جهودنا الرامية لتجنّب مواجهة المحدوديّة- أي مواصلة الاعتقاد بأنك قد لا تحتاج إلى الاختيار بين الخيارات التي يستبعد أحدها الآخر- أنّ الأشخاص، عندما *يختارون* أخيرًا، بطريقة لا رجوع فيها نسبيًّا، يصبحون عادةً أكثر سعادة نتيجة لذلك. سنقوم بأيّ شيء تقريبًا لتجنّب إغلاق باب العودة، للحفاظ على صورة خياليّة حيّة لمستقبل غير مقيّد بالقيود، ولكن بعد أن نغلقه، سيسعدنا عمومًا أنّنا فعلنا ذلك. ذات مرّة، في إحدى التجارب، أعطى عالم النفس الاجتماعيّ بجامعة هارفارد دانييل جيلبرت وزميله

مئات الأشخاص الفرصة لاختيار ملصق مجّانيّ من مجموعة مختارة من المطبوعات الفنيّة. ثم وزّع المشاركين إلى مجموعتين. أُبلغت المجموعة الأولى أنّ لديها مهلة شهر لاستبدال الملصق الذي اختارته بأيّ ملصق آخر؛ وأُبلغت المجموعة الثانية أنّ القرار الذي اتّخذته كان نهائيًّا. في استطلاعات المتابعة، كانت المجموعة الثانية- أولئك الذين احتفظوا بقرارهم، والذين لم تشتّت انتباههم فكرة إمكانيّة اتّخاذ خيار أفضل- هم الذين أظهروا إلى حدّ بعيد التقدير الأكبر للعمل الفنّيّ الذي اختاروه.

لا يعني ذلك أنّنا حتمًا بحاجة إلى علماء نفس لإثبات هذه النقطة. تعكس دراسة جيلبرت نظرة ثاقبة متأصّلة بعمق في العديد من التقاليد الثقافيّة، وأكثرها وضوحًا هو الزواج. عندما يتفّق زوجان على البقاء معًا "في السرّاء والضّراء"، بدلًا من الهروب بمجرّد أن تصبح الأمور صعبة، فإنّهم يبرمون اتفاقًا لن يساعدهم في التغلّب على الفترات الصعبة فحسب، بل يضمن أيضًا أن تصبح أوقاتهم الجيّدة أكثر إشباعًا- لأنّهم التزموا بمسار واحد محدود، سيحدّ ذلك من احتمال قضائهم ذلك الوقت في التوق إلى بدائل خياليّة. في إطار التزامهم الواعي، فإنّهم يغلقون الطريق أمام تخيّلاتهم حول الاحتمالات اللامحدودة لصالح ما وصفته، في الفصل السابق، على أنّه "فرحة تفويت الأشياء": الاعتراف بأنّ التخلّي عن البدائل هو ما يجعل اختيارهم خيارًا ذا مغزى في المقام الأوّل. وهذا هو السبب أيضًا في أنّه قد يكون من المهدّئ على نحوٍ غير متوقّع اتّخاذ إجراءات كنت تخشاها أو تؤخّرها- تقديم استقالتك من

العمل أخيرًا، أو أن تصبح أبًا، أو معالجة مشكلة عائليّة مزمنة، أو إنهاء عمليّة شراء منزل. عندما لا يمكنك العودة إلى الوراء، يتلاشى القلق، لأنه لا يوجد الآن سوى اتّجاه واحد للسير: إلى الأمام نحو تبعات خياراتك.

الفصل الخامس

مشكلة البطيخ

في أحد أيام الجمعة من شهر نيسان (أبريل) 2016، مع اشتداد السباق الرئاسي الأمريكي الاستقطابي في ذلك العام، واحتدام أكثر من ثلاثين صراعًا مسلحًا في مختلف أنحاء العالم، قضى ما يقرب من ثلاثة ملايين شخصا جزءًا من يومهم في مشاهدة مراسلين من (BuzzFeed) يلفان أربطة مطاطية حول بطيخة. تدريجيًا، على مدى ثلاث وأربعين دقيقة مؤلمة، تصاعد الضغط- سواء النفسي أو الجسدي على البطيخ- حتى جرى تثبيت 686 رباطًا مطاطيًّا في الدقيقة الرابعة والأربعين. ما حدث بعد ذلك لن يدهشك: انفجرت البطيخة بصورة فوضويّة. ضرب الصحفيان كفّيهما ومسحا البقع عن نظارتيهما العاكستين، ثم أكلا بعضًا من البطيخ. انتهى البثّ. واصلت الأرض دورتها حول الشمس.

أنا لا أثير هذه المسألة للإشارة بأنّ قضاء أربع وأربعين دقيقة من يومك محدّقًا في بطيخة على الإنترنت هو أمر يدعو للخجل بوجهٍ خاص. على العكس تمامًا، بالنظر لما حدث للحياة على الإنترنت في

السنوات التي أعقبت العام 2016- حيث بدأ المتصيّدون والنازيّون الجدد في مزاحمة الاختبارات المفاجئة وفيديوهات القطط [الرائجة على النت في ذلك الحين]، وأصبحت وسائل التواصل الاجتماعي على نحوٍ متزايد عبارة عن "تصفّح لأخبار نهاية العالم" في ذهولٍ مثبّط بسبب التغذية اللامتناهية للأخبار السيئة- تبدو مغامرة (BuzzFeed) مع البطيخ وكأنها حكاية من زمن أكثر سعادة. ولكن تجدر الإشارة إلى أنّه يدل على وجود مشكلة ضخمة تضاف إلى كل ما كنت أجادل بشأنه حتى الآن حول الوقت وإدارة والوقت. هذه المشكلة هي مشكلة الإلهاء. في نهاية المطاف، لا يهم مدى التزامك بالاستفادة القصوى من وقتك المحدود إذا كان انتباهك يتشتّت، يومًا بعد يوم، بسبب الأشياء التي لم ترغب أبدًا في التركيز عليها. يمكننا أن نراهن بكل ثقة أنّ أيًّا من هؤلاء الثلاثة ملايين شخصا استيقظ في صبيحة ذلك اليوم بنيّة استخدام جزء من حياته لمشاهدة انفجار البطيخة؛ أو شعر بالضرورة، عندما حانت اللحظة، كما لو أنّه اختار القيام بذلك بحرية. أحد التعليقات المؤسفة على الفايسبوك يقول: "أريد بشدة التوقّف عن المشاهدة ولكنني أصبحت مجبرًا على المتابعة". كتب شخص آخر: "لقد كنت أشاهدكم يا رفاق تضعون الأربطة المطاطية حول البطيخة لمدة 40 دقيقة. ما الذى أفعله بحياتي؟"

فضلًا عن ذلك، فإنّ حكاية البطيخة هي للتذكير بأنّ الإلهاء أصبح في هذه الأيام مجرّد مرادف للإلهاء الرقميّ! إنه ما يحدث عندما يعيق الإنترنت محاولاتنا للتركيز. لكن هذا مضلّل. كان الفلاسفة يقلقون

بشأن الإلهاء على الأقل منذ زمن الإغريق، الذين لم ينظروا للأمر على أنّه مسألة تتعلّق بالمقاطعات الخارجيّة، بل أكثر على أنّه مسألة تعود إلى شخصية الفرد- أي إخفاق داخليّ منهجيّ في استغلال وقت المرء لما ادّعى أنّه يقدّره أكثر من غيره. كان سبب تعاملهم مع الإلهاء بجديّة واضحًا جدًا، وهذا هو السبب في أنّ علينا القيام بذلك أيضًا: ما توليه اهتمامك سيحدّد، بالنسبة لك، ماهية الواقع.

حتى المعلّقين الذين يقضون الكثير من الوقت في التذمّر بشأن "أزمة الإلهاء" في العصر الحديث نادرًا ما يدركون، على ما يبدو، الآثار الكاملة المترتّبة على ذلك. على سبيل المثال، تسمعهم يقولون إن الانتباه هو "مورد محدود"، ومن المؤكّد أنّه كذلك: وفقًا لأحد الحسابات، بواسطة عالم النفس تيموثي ويلسون، نحن قادرون على الانتباه بوعي إلى حوالي 0.0004 في المائة من المعلومات التي تقصف أدمغتنا في أيّ لحظة. ولكن وصف الانتباه على أنّه "مورد" يعني إساءة فهم مركزيّته في حياتنا إلى حدٍ ما. معظم الموارد الأخرى التي نعتمد عليها كأفراد – مثل الطعام والمال والكهرباء – هي أشياء تسهّل الحياة، وفي بعض الحالات من الممكن العيش بدونها، على الأقل لفترة من الوقت. من ناحية أخرى، الانتباه هو الحياة فحسب: تجربتك في الحياة لا تتعدّى كونها مجموع كل شيء أعرته انتباهك. في آخر العمر، عندما تنظر إلى الوراء، فإنّ كل ما جذب انتباهك من لحظة إلى أخرى سيشكّل ببساطة ما ستكون عليه حياتك. لذلك عندما تعير انتباهك لشيء لا تقدّره بوجهٍ خاص، فليس من المبالغة القول أنك تدفع من حياتك. إذا

نظرنا إليه بهذه الطريقة، فإنّ "الإلهاء" لا يشير فقط إلى ثغرات مؤقّتة في التركيز، كما هو الحال عندما يتشتّت انتباهك عن أداء واجباتك المهنيّة نتيجة رنة الرسائل الواردة، أو قصة إخبارية رهيبة وآسرة. يمكن أن تكون الوظيفة نفسها مصدر إلهاء أي أنّها استثمار لجزء من انتباهك، وبالتالي من حياتك، في شأن أقلّ أهمية من الخيارات الأخرى التي قد تكون متاحة لك.

هذا هو السبب في أنّ سينيكا، في كتابه *في قِصر الحياة*، انتقد زملاءه الرومان بشدّة لممارستهم مهنًا سياسيّة لم يهتموا بها حقًا، أو لإقامتهم مآدب فاخرة لم يستمتعوا بها بوجهٍ خاص، أو مجرد "تعريض أجسادهم للشمس": لم يدركوا، على ما يبدو، أنّهم في الاستسلام لمثل هذه الإلهاءات، كانوا يهدرون جوهر الوجود ذاته. يخاطر سينيكا هنا بالظهور بمظهر المتوتّر الذي يكره المتعة- في النهاية، ما العيب في القليل من التشمّس؟ ولأكون صريحًا، أعتقد أنه ربما كان كذلك! لكن النقطة الحاسمة ليست أنّه من الخطأ اختيار قضاء وقتك في الاسترخاء، سواء على الشاطئ أو على موقع (BuzzFeed). الأمر هو أنّ الشخص المُشتّت لا يختار على الإطلاق بشكل فعليّ. لقد استحوذت على انتباهه قوىً لا تأبه لمصالحه العليا.

غالبًا ما يُقال لنا اليوم إنّ الاستجابة المناسبة لهذا الوضع تكون بتحصين أنفسنا من الإلهاء الناتج عن المقاطعات: أي بتعلّم أسرار "التركيز المستمر"- الذي يتضمّن عادةً التأمل وتطبيقات حظر الويب وسماعات الرأس المكلفة لإلغاء الضوضاء، والمزيد من التأمّل- وذلك

لكسب الصراع المتعمّد نهائيًّا. ولكن هذا فخ! فعندما تسعى إلى هذه الدرجة من التحكّم في انتباهك، فأنت ترتكب خطأ معالجة حقيقة واحدة حول محدوديّة البشر- وهي وقتك المحدود، وما يترتّب على ذلك من الحاجة إلى حسن استخدامه- من خلال إنكار حقيقة أخرى حول محدوديّة البشر، وهي أنّ تحقيق السيادة الكاملة على انتباهك يكاد يكون شبه مستحيل. على أيّ حال، لن يكون من المناسب جدًّا القدرة على التحكّم التّام بانتباهك. إذا لم تتمكّن القوى الخارجية من أن تسترعي بعضًا من انتباهك على الأقل عكس إرادتك، فلن تتمكّن من تجنّب الحافلات القادمة على الطريق، أو الانتباه لصوت طفلك وهو يتألّم. كما أنّ الفوائد لا تقتصر على حالات الطوارئ؛ فهذه الظاهرة نفسها هي التي تسمح بجذب انتباهك لغروب الشمس الجميل، أو بلفت نظرك إلى دخول شخص غريب الغرفة. لكن مزايا النجاة الواضحة لهذا النوع من التشتّت هي التي تفسر سبب تطوّرنا على هذا النحو. من المرجّح أن يتفوّق صياد من العصر الحجري استرعى انتباهه صوت حفيف في الأدغال، سواء رغب في ذلك أم لا، على شخص سمع مثل هذا الحفيف بعد اتّخاذ القرار الواعي بالاستماع إليه فحسب.

يسمي علماء الأعصاب هذا الانتباه "التصاعدي" الانتباه القسري، ولولاه كنا سنكافح بعسر من أجل البقاء على قيد الحياة. ولكن القدرة على ممارسة بعض التأثير على الجزء الآخر من انتباهك - "التنازلي" أو النوع الإراديّ - يمكن أن تُحدِث فرقًا كاملًا بين الحياة الجيّدة وحياة الجحيم. الدليل الكلاسيكي والمتطرّف على ذلك هو حالة المعالج

النفسي النمساوي فيكتور فرانكل، مؤلّف كتاب *الإنسان يبحث عن المعنى*، والذي تمكّن من وقاية نفسه من اليأس كسجين في أوشفيتز لاحتفاظه بالقدرة على توجيه جزء من انتباهه نحو المجال الوحيد الذي لم يستطع حراس المعسكر انتهاكه: حياته الباطنيّة! والتي كان قادرا في ذلك الحين على التحكّم فيها مع قدر من الاستقلاليّة، ومقاومة الضغوط الخارجيّة التي تعرّضه لخطر الانحدار إلى مرتبة الحيوان. ولكن الجانب الآخر من هذه الحقيقة الملهمة هو أنّ الحياة التي تقضيها في ظروف أفضل من معسكر الاعتقال، على نحوٍ لا يقاس، يمكن أن ينتهي بها الأمر إلى أن تبدو بلا معنى إلى حدّ ما، إذا كنت عاجزًا عن توجيه بعض انتباهك كما تريد. في النهاية، للحصول على أيّ تجربة ذات معنى، ينبغي أن تكون قادرًا على التركيز فيها، ولو قليلًا. خلاف ذلك، هل يمكن القول أنّ لديك حقًا أيّ تجربة على الإطلاق؟ هل يمكنك امتلاك تجربة لم تعشها؟ قد تكون أفضل وجبة في مطعم حائز على نجمة ميشلان تساوي طبقًا من المعكرونة الفوريّة، إذا كان عقلك في مكان آخر؛ والصداقة التي لا تفكر فيها أبدًا هي صداقة بالاسم فقط. كتبت الشاعرة ماري أوليفر "الانتباه هو بداية التفاني"، مشيرة إلى حقيقة أن الإلهاء والرعاية لا يتوافق أحدهما مع الآخر! لا يمكنك حقًا أن تحب شريكًا أو طفلًا، أو أن تكرّس نفسك لمهنة أو لقضية أو مجرد الاستمتاع بنزهة في الحديقة العامة إلا بمقدار ما يمكنك تركيز انتباهك على الموضوع الذي أنت متفانٍ فيه بالمقام الأوّل.

آلة لإساءة استخدام حياتك

يساعد كل ذلك في توضيح ما يدعو للقلق بشأن "اقتصاد الانتباه"[1] المعاصر عبر الإنترنت، والذي سمعنا عنه كثيرًا في السنوات الأخيرة، إنّه في الأساس آلة عملاقة لإقناعك باتّخاذ قرارات خاطئة حول ما عليك فعله بانتباهك، وبالتالي بحياتك المحدودة، من خلال دفعك للاهتمام بأمور لا ترغب بالاهتمام بها. ويكون لديك القليل جدًا من التحكّم في انتباهك لتقرّر ببساطة، كما لو أنّه بمشيئتك، أن لا تستسلم لإغراءاته.

أصبح الكثير منّا الآن على دراية بالملامح الأساسيّة لهذا الوضع. نحن نعلم أنّ منصّات التواصل الاجتماعيّ "المجانيّة" التي نستخدمها ليست حقًا مجانيّة، لأنه، كما يقولون: "أنت لست العميل ولكنك المنتج الذي يُباع" بمعنى آخر، تأتي أرباح شركات التكنولوجيا من الاستيلاء على انتباهنا، ثم بيعه للمعلِنين. نحن على الأقل ندرك بصورة باهتة، أيضًا، أنّ هواتفنا الذكيّة تتعقّب كلّ تحركاتنا، وتسجّل كيف نمرّر وننقر، وما نتوقّف عنده أو نتخطّاه، بحيث يمكن استخدام البيانات التي جُمعت ليظهر لنا بالضبط ذلك المحتوى الذي من المرجّح أن يبقينا مدمنين، وهو ما يعني عادةً المحتوى الذي يجعلنا في قمّة الغضب أو الذعر. وبالتالي، فإنّ كل المشاحنات والأخبار المزيّفة والتشهير العام على وسائل التواصل الاجتماعي ليست خللًا من وجهة نظر أصحاب

---

(1) هو نهج في إدارة المعلومات يعامل فيه انتباه الإنسان وكأنه سلعة نادرة، ويعتمد النظرية الاقتصادية لحل مختلف مشكلات إدارة المعلومات. (المترجم)

المنصات؛ بل هي جزء لا يتجزأ من نموذج العمل!

قد تكون مدركًا أيضًا أنّ كل هذا يُقدّم بواسطة "التصاميم الإقناعيّة" وهي مصطلح شامل لمستودع من التقنيّات النفسيّة المستعارة مباشرة من مصممي ماكينات القمار في الكازينو، لغرض صريح وهو تشجيع السلوك القهري. أحد الأمثلة من بين المئات هو حركة السحب إلى الأسفل لتحديث الشاشة في كل مكان، والتي تُبقي الأشخاص في حالة تمرير مستمر، عن طريق استغلال ظاهرة تُعرف باسم "المكافآت المتغيّرة"! عندما لا يمكنك التنبّؤ ما إذا كان تحديث الشاشة سيُظهر منشورات جديدة لقراءتها أم لا، فإنّ عدم اليقين يجعلك أكثر عرضة للاستمرار في المحاولة، مرارًا وتكرارًا، تمامًا كما تفعل مع آلة القمار. عندما يصل هذا النظام برمّته إلى مستوى معيّن من الفعاليّة اللامبالية، يرى المستثمر السابق في فايسبوك الذي تحوّل إلى منتقد روجر ماكنامي، أنّ الكليشيه القديمة التي تصف المستخدمين بأنّهم "المنتج الذي يُباع" تصبح غير ملائمة تمامًا. في نهاية الأمر، فإنّ الشركات لديها الحافز للتعامل حتى مع منتجاتها بالحدّ الأدنى من الاحترام، وهو ما لا يمكن قوله حول كيفية تعامل بعضها مع مستخدميهم. يطرح ماكنامي تشبيهًا أفضل وهو أنّنا وقود، أو حطب ألقي على نار وادي السيليكون، عبر مصادر معزولة عن الانتباه لنُستغَلّ دون رحمة، إلى أن نُستهلك جميعًا.

ما هو أقل تقديرًا على نطاق أوسع بكثير من كل ذلك، هو مدى عمق الإلهاء، وكيف يقوّض بصورة جذريّة جهودنا لقضاء وقتنا المحدود كما نرغب. عندما تستفيق من ساعة أهدرتها عن غير قصد على الفايسبوك، لن

تُلام على افتراضك أنّ الضرر من حيث الوقت الضائع يقتصر على تلك الساعة الوحيدة التي أُهدرت. ولكنك ستكون مخطئًا، نظرًا لكون اقتصاد الانتباه مصمّم لإعطاء الأولوية لكل ما هو أكثر إلحاحًا- بدلًا من كل ما هو حقيقيّ أو أكثر فائدة- فإنه يشوّه بصيغة منهجيّة صورة العالم التي نحتفظ بها في رؤوسنا في جميع الأوقات. إنه يؤثّر على إدراكنا لما هو مهمّ، وأنواع التهديدات التي نواجهها، ومدى فساد خصومنا السياسيين، وآلاف الأشياء الأخرى- وكل هذه الأحكام المشوّهة تؤثّر بعد ذلك على كيفية تخصيص وقتنا خارج الإنترنت أيضًا. إذا أقنعتك وسائل التواصل الاجتماعي، على سبيل المثال، أنّ جرائم العنف تعدّ مشكلة أكبر بكثير في مدينتك مما هي عليه بالفعل، فقد يعتريك خوف غير مبرّر وأنت تمشي في الشوارع، فتبقى في المنزل بدلًا من المجازفة، وتتجنّب التفاعل مع الغرباء وتصوّت لصالح أحد الغوغاء الذين لديهم منصة صارمة ضدّ الجريمة. إذا كان كل ما تراه على الاطلاق عبر الإنترنت حول خصومك الإيديولوجيين هو أسوأ سلوك لهم، فأنت عُرضة للافتراض أنّ أفراد أسرتك، المختلفين عنك سياسيًا، سيّئون بالمثل ويتعّذر إصلاحهم، مما يجعل الحفاظ على العلاقة معهم أمرًا صعبًا. لذا فالمسألة ببساطة ليست أنّ أجهزتنا تشتّت انتباهنا عن الأمور الأهّم! بل إنّها تغيّر الطريقة التي نعرّف بها "الأمور المهمة" في المقام الأول. على حدّ تعبير الفيلسوف هاري فرانكفورت، فإنها تخرّب قدرتنا على أن: "نريد ما نريد أن نريده!"

قد يشكّل تاريخي المشين، ولكنني أظنّه نمطيّ تمامًا، كمدمن على تويتر، مثالًا على ذلك. حتى في ذروة التبعيّة (أنا الآن في حالة تعافي)،

نادرًا ما أمضيت أكثر من ساعتين يوميًا ملتصقًا بالشاشة. ومع ذلك، فإن هيمنة تويتر على انتباهي امتدّت إلى أبعد من ذلك بكثير. فبعد إغلاق التطبيق بفترة طويلة، وأنا ألهث على جهاز المشي في صالة الجيم، أو أقوم بتقطيع الجزر لتناول العشاء، سرعان ما أجد نفسي في مقاضاة ذهنيّة لحجّة مدمّرة ضد أحد الحمقى من أصحاب "الآراء الخاطئة" الذي تعثّرت به لسوء حظي على الانترنت في وقتٍ سابق من ذلك اليوم. (بالطبع لم يكن الأمر سوء حظ بالفعل؛ فقد أظهرت الخوارزمية أمامي تلك المنشورات عمدًا، بعد أن اكتشفت ما قد يفسدني). أو أنّ ابني حديث الولادة يأتي بفعل رائع، فأجد نفسي متسائلًا كيف يمكنني وصف ذلك في تغريدة، كما لو أنّ المهم ليس التجربة ولكن دوري (غير مدفوع الأجر) كمزوّد لمحتوى تويتر. بينما كنت أتمشى بمفردي على طول الشاطئ الاسكتلندي الذي تعصف به الرياح، مع تلاشي الغسق، أتذكّر بوضوح أنّني واجهت أحد الآثار الجانبيّة المزعجة بوجهٍ خاص لـ "التصاميم الإقناعيّة"، وهو الارتعاش الذي تشعر به عندما يكون النشاط الذي انخرطت به *لم* يصمّمه فريق من علماء النفس المحترفين العازمين بشدة على ضمان عدم تزعزع انتباهك أبدًا. أحب الشواطئ الاسكتلندية التي تجتاحها الرياح عند الغسق بحماسة أكثر من أيّ شيء أتذكره على وسائل التواصل الاجتماعي. لكن هذا الأخير، وحده مصمّم للتكيّف باستمرار مع اهتماماتي واستفزازي نفسيًّا، وذلك للاستحواذ على انتباهي. لا عجب أنّ بقيّة الحقائق تبدو أحيانًا غير قادرة على المنافسة.

في الوقت نفسه، بدأ يأس العالم الذي كنت أواجهه عبر الإنترنت يتسرّب إلى العالم الملموس. لا يمكنك أن تنهل من نبع الغضب والمعاناة في تويتر الأخبار والآراء التي يجري اختيارها لي بعناية، لأنّها لم تكن طبيعيّة تحديدًا، وهو ما جعلها مقنعة بوجهٍ خاص، دون البدء في مقاربة بقية الحياة كما لو *كانت* هي الطبيعيّة، مما يعني أن تكون دائمًا في حالة تأهّب لمواجهة أو لكارثة، أو أن يتوجّس في نفسك شعورًا غامضًا بالخطر. من الطبيعيّ ألّا يشكّل هذا أساسًا ليومٍ مُرضٍ إلّا ما ندر. لجعل الأمور أكثر إزعاجًا، قد يكون من الصعب حتى ملاحظة متى تغيّرت نظرتك إلى الحياة بهذه الطريقة المحبطة، وذلك بفضل مشكلة خاصّة في الانتباه، مفادها أنّه من الصعب للغاية بالنسبة لها مراقبة نفسها. الملكة الوحيدة التي يمكنك استخدامها لمعرفة ما يحدث لانتباهك هي انتباهك، أي الشيء نفسه الذي جرى الاستيلاء عليه أساسًا. هذا يعني أنه بمجرد أن يجعلك اقتصاد الانتباه مشتتًا أو منزعجًا بما فيه الكفاية، أو على حافة الهاوية، يصبح من السّهل افتراض أن هذا هو بالضبط ما تبدو عليه هذه الأيام لا محالة. على حد تعبير تي إس إليوت، "يُشتّت انتباهنا عن التشتّت بالتشتّت". الاحتمال المقلق هو أنه إذا كنت مقتنعًا بأن أيًا من هذا لا يمثّل مشكلة بالنسبة لك- أي أنّ وسائل التواصل الاجتماعي *لم* تحوّلك إلى نسخة عن نفسك أكثر غضبًا أو أقلّ تعاطفًا أو أكثر قلقًا أو أقلّ مبالاة- فقد يكون ذلك لأنّها فعلت. لقد جرى الاستيلاء على وقتك المحدود، دون أن تدرك وجود أيّ خلل.

بالطبع، كان واضحًا لبعض الوقت الآن، أنّ كل هذا يشكّل حالة طوارئ سياسيّة. عن طريق تصوير خصومنا على أنهم غير قابلين

للإقناع، تفرزنا وسائل التواصل الاجتماعي إلى قبائل أكثر عدائية من أيّ وقتٍ مضى، ثم تكافئنا، بإبداء الإعجاب والمشاركة، على أكثر الإدانات المتطرّفة من الجانب الآخر، مما يؤجّج حلقة مفرَغة تجعل النقاش العقلانيّ مستحيلًا. في غضون ذلك، فقد تعلّمنا بالتجربة القاسية أنّ بإمكان السياسيين عديمي الضمير إرهاق معارضتهم، ناهيك عن قدرة الصحفيين على فحص الحقائق، ببساطة عن طريق إغراق انتباه الأمة على أوسع نطاق بمشاعر الغضب تلو الغضب بصورة متعمّدة، بحيث تحلّ كل فضيحة جديدة محل ما سبقها في الوعي العام وأيّ شخص يردّ أو يعيد التغريدة، حتى لو كانت نيّته إدانة إثارة الكراهية، يجد نفسه يكافئها بالانتباه، وبالتالي يساهم في انتشارها!

كما يحب الناقد التكنولوجي تريستان هاريس أن يقول، في كل مرة تفتح فيها تطبيقًا لوسائل التواصل الاجتماعي، هناك "ألف شخص في الجانب الآخر من الشاشة" يُدفع لهم لإبقائك هناك، لذا فمن غير الواقعي أن تتوقّع من المستخدمين مقاومة الاعتداء على وقتهم وانتباههم عن طريق قوة الإرادة وحدها. الأزمات السياسيّة تتطلّب حلولًا سياسية. ومع ذلك، إذا فهمنا الإلهاء على المستوى الأعمق، فسيتعيّن علينا أيضًا الاعتراف بحقيقة محرجة في أساس كل هذا، وهي أنّ "الاعتداء"- بما يترتّب عليه من هجوم غير مرغوب فيه- ليس تمامًا الكلمة الصحيحة. ينبغي ألّا ندع وادي السيليكون يفلت من مأزقه، ولكن علينا أن نكون صادقين، في كثيرٍ من الأحيان، نستسلم للإلهاء عن طيب خاطر. شيء ما في داخلنا يريد أن يكون مشتّتًا، سواء كان ذلك عن

طريق أجهزتنا الرقميّة أو أيّ شيء آخر، أي أن لا نقضي حياتنا في ما اعتقدنا أننا نهتم به أكثر. النداء يأتي من الداخل. يشكّل ذلك أحد أكثر العقبات مراوغة التي نواجهها في جهودنا الرامية لاستخدام حياتنا المحدودة بصورة جيّدة، لذا فقد حان الوقت لإلقاء نظرة فاحصة عليها.

الفصل السادس

المُقاطعة الحميمة

لو كنت تمشي في جبال كي في جنوب اليابان خلال أشهر الشتاء من العام 1969، لربما شاهدت شيئًا مذهلًا: رجل أمريكي شاحب ونحيل، عارٍ تمامًا، يفرغ مياهًا نصف مجمّدة على رأسه من صهريج خشبيّ كبير. كان يدعى ستيف يونغ، وكان يتدرّب ليصبح راهبًا في فرع شينغون من البوذية ولكن حتى ذلك الحين لم تتعدّى العمليّة كونها سلسلة من عمليّات الإذلال. في البداية، رفض رئيس دير جبل كويا السماح له بالدخول. مَن عساه يكون هذا الأبيض الهزيل؟ طالب الدكتوراة في الدراسات الآسيوية؟! الذي قرّر على ما يبدو أنّ حياة الرهبان اليابانيّين تناسبه؟ بمرور الوقت، وبعد الكثير من الإلحاح، سُمح ليونغ بالبقاء، ولكن فقط مقابل أداء مهام وضيعة مختلفة حول الدير، مثل كنس الممرات وغسل الأطباق. بعدها، سُمح له أخيرًا، البدء بالمعتكف المنفرد الذي يدوم مائة يوم، والذي يشكّل الخطوة الحقيقيّة الأولى في الرحلة الرهبانيّة فقط ليكتشف أنها تستلزم العيش في كوخ

صغير دون تدفئة، وإجراء طقوس تنقية ثلاث مرات يوميًا، حيث كان يونغ، الذي نشأ على ضفاف المحيط في كاليفورنيا ذات الجو المعتدل، يضطّر إلى غمر نفسه بعدة جالونات من الثلج الذائب الذي يجمّد العظام. لقد كانت "محنة مروّعة"، كما يستذكر بعد سنوات. "الجو بارد جدًا لدرجة أنّ الماء يتجمّد في اللحظة التي يلامس فيها الأرض، وتتجمّد المنشفة في يدك. فها أنت تنزلق وأنت تتجوّل حافي القدمين على الجليد، وتحاول تجفيف جسمك بمنشفة يدّ مجمّدة".

في مواجهة الألم الجسدي -حتى من نوع أقل بكثير من ذلك- يكون ردّ الفعل الغريزي لمعظم الناس هو محاولة عدم إيلائه أي انتباه على الإطلاق، والسعي للتركيز على أيّ شيء آخر. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر برهاب خفيف من الحقن تحت الجلد، مثلي أنا، فمن المحتمل أن تجد نفسك تحدّق بشدة في اللوحات الفنيّة المتواضعة في عيادات الأطباء محاولًا إبعاد تفكيرك عن الحقنة التي توشك أن تتلقّاها. في البداية، كان هذا هو تصرّف يونغ الغريزيّ أيضًا: الابتعاد داخليًا عن تجربة الماء المتجمّدة التي تضرب جلده عن طريق التفكير في شيء مختلف- أو محاولة عدم الشعور بالبرد فحسب بفعل إراديّ محض. ويعدّ ذلك ردّ فعل منطقي، عندما يكون الاستمرار في التركيز على التجربة الحالية مزعجًا، يبدو أنّ الحسّ السليم يشير إلى أن الغياب الذهنيّ عن الموقف من شأنه أن يخفّف الألم.

ومع ذلك، بينما كان الجليد يغمره المرةً تلو المرة، بدأ يونغ يدرك أنّ هذه كانت تحديدًا الاستراتيجية الخاطئة. في الواقع، كلما ركّز أكثر على

أحاسيس البرد الشديد، وأعطى انتباهه لها قدر استطاعته، وجدها أقل إيلامًا، في حين أنّه بمجرد "شرود انتباهه، تصبح المعاناة لا تطاق". بعد بضعة أيام، بدأ يستعدّ لكل استحمام بالتركيز أولًا على تجربته الحاليّة قدر المستطاع، بحيث يتجنّب تفاقم شعوره من مجرد الانزعاج إلى الألم عندما ينزل عليه الماء. وببطء تجلّى له أنّ هذا هو بيت القصيد من الطقوس. على حدّ تعبيره -مع أنّ الرهبان البوذيين التقليديين لم يفعلوا ذلك حتمًا- كان الأمر عبارة عن "جهاز بيولوجيّ عملاق للارتجاع"، مصمّم لتدريبه على التركيز عن طريق مكافأته (بالحدّ من المعاناة) طالما أنّ بإمكانه أن يبقى غير مشتّت الذهن، ومعاقبته (بزيادة المعاناة) متى أخفق. بعد تقاعده، وجد يونغ- الذي أصبح الآن مدّرسًا للتأمل معروفًا باسم شينزن يونغ، وهو اسمه الأول الجديد الذي منحه له رئيس الدير في جبل كويا أنّ قدراته في التركيز قد تغيّرت. ففي حين أنّ الاستمرار في التركيز على الحاضر قد جعل آلام طقوس الماء المثلّج أكثر قابلية للتحمّل، إلا أنّه جعل المهام الأقل إزعاجًا- مثل الأعمال اليوميّة التي ربما كانت في السابق مصدرًا ليس للعذاب بل للملل أو الانزعاج- مثيرة للانتباه بصورة إيجابيّة. كلّما استطاع تثبيت انتباهه بصورة مكثّفة على التجربة في أيّ عمل يقوم به، كان يتّضح له أنّ المشكلة الحقيقيّة لا تكمن في النشاط بحدّ ذاته بل في مقاومته الداخليّة لتجربة ذلك النشاط. عندما توقّف عن محاولة حجب تلك الأحاسيس واهتم بها بدلًا من ذلك، فإنّ الانزعاج تبخّر.

توضّح محنة يونغ نقطة مهمّة حول ما يحصل عندما نستسلم للإلهاء، وهي أنّ الرغبة في محاولة الهروب من شيء مؤلم يتعلّق

بتجربتنا للحاضر هي التي تحفّزنا. يكون هذا واضحًا بدرجة كافية عندما يكون الألم المعني جسديًا، مثل الماء الجليدي على الجسم العاري وحقنة الإنفلونزا في عيادة الطبيب، الحالات التي يصعب فيها تجاهل الأحاسيس الصعبة، بحيث يتطلّب الأمر جهدًا حقيقيًا لتحويل انتباهك إلى مكانٍ آخر. ولكن هذا صحيح أيضًا، بطريقة غير ملحوظة، في ما يخصّ الإلهاء اليوميّ. لننظر في الحالة النموذجيّة المتمثّلة في استدراجك من خلال وسائل التواصل الاجتماعي: ليست المسألة عادة أن تكون جالسًا هناك، وفي ذروة التركيز، عندما يُجرّ انتباهك بعيدًا ضدّ إرادتك. في الحقيقة، أنت حريص على أدنى عذر للابتعاد عمّا تقوم به، لكي تهرب من الانزعاج الذي تشعر به أثناء قيامك بذلك؛ أنت تنزلق بعيدًا إلى موقع تويتر أو موقع أخبار المشاهير بشعور لا ينمّ عن التردّد بل عن الارتياح. قيل لنا أن هناك "حربًا لحيازة انتباهنا" مع وادي السيليكون باعتباره القوة الغازية. ولكن إذا كان هذا صحيحًا، فإنّ دورنا في ساحة المعركة غالبًا ما يكون دور المتعاون مع العدو.

تسمي ماري أوليفر هذا الدافع الداخليّ نحو الإلهاء "المُقاطعة الحميمة" تلك "الذات داخل الذات، التي تصفّر وتدقّ على ألواح الباب"، واعدة بحياة أسهل بمجرّد أن تعيد توجيه انتباهك بعيدًا عن المهمة الهادفة ولكن الصعبة التي بين يديك، إلى أيّ شيء يتكشّف بنقرة واحدة على علامة التبويب [التي تتيح فتح صفحات ويب متعدّدة في الوقت نفسه]. يعلّق المؤلف جريج كريتش، واصفًا تجربته الخاصة مع هذا الدافع بالذات، "أحد الدروس المحيّرة التي تعلمتها، أنّني في

أغلب الأحيان، لا أشعر بالرغبة في القيام بمعظم الأشياء التي ينبغي القيام بها. وأنا لا أتحدّث فقط عن تنظيف المرحاض أو احتساب إقراراتي الضريبيّة. أنا أشير إلى تلك الأشياء التي أرغب حقًا في إنجازها".

الانزعاج مّما هو مهمّ

يجدر بنا التوقّف قليلًا لملاحظة مدى غرابة هذا الأمر بصورة استثنائيّة. لماذا نشعر بالانزعاج الشديد، تحديدًا، في التركيز على الأمور المهمّة -أي الأمور التي كنّا نعتقد أنّنا نريد فعلها بحياتنا -لدرجة أننا نفضل الهروب إلى المشتّتات، والتي، بحكم تعريفها، تمثّل مالا نريد فعله بحياتنا؟ قد تكون بعض المهام المحدّدة مزعجة أو مخيفة لدرجة أن تفضيل تجنّبها يعدّ أمرًا عاديًا جدًا. لكن القضية الأكثر شيوعًا تتمثّل بالملل، والذي غالبًا ما ينشأ دون تفسير. الأمر الذي عقدت العزم على القيام به، لأنه كان مهمًا بالنسبة لك، يشعرك فجأة بالملل لدرجة مذهلة بحيث لا يمكنك تحمّل التركيز عليه للحظة واحدة أخرى.

الحل لهذا اللغز، مع أنّه قد يبدو دراماتيكيًا، هو أنه كلما استسلمنا للإلهاء، فإنّنا نحاول الهروب من مواجهة مؤلمة مع محدوديّتنا- أي مع المأزق البشري المتمثّل في امتلاكنا وقتًا محدودًا، وسيطرة محدودة على ذلك الوقت، خصوصًا في حالة تشتّت الانتباه، ممّا يجعل اليقين بما ستؤول إليه الأمور مستحيلًا. (باستثناء اليقين المزعج للغاية بأنّ الموت سيضع يومًا مّا حدًا لكلّ ذلك). عندما تحاول التركيز على شيء تراه

مهمًّا، فأنت مجبر على مواجهة قيودك، وهي تجربة تبدو مزعجة بوجهٍ خاص، تحديدًا لأنّ المهمة التي بين يديك هي المهمة التي تقدّرها كثيرًا. بخلاف المهندس المعماري من شيراز، الذي رفض تنفيذ مسجده المثالي في عالم الواقع المحدود والناقص، فأنت ملزم بالتخلّي عن تخيّلاتك الخارقة واختبار انعدام سلطتك على الأشياء التي تهمّك. ربما سيتبيّن لك أنّ المشروع الإبداعي الذي تعتزّ به يتجاوز مواهبك، أو ربما المحادثة الزوجيّة الصعبة التي كنت تحضّر نفسك لها ستتحوّل إلى جدالٍ مرير. وحتى لو سار كل شيء على نحوٍ رائع، فلا يمكنك أن تعرف مسبقًا أنه سيسير على هذا النحو، لذا سيكون عليك، مع ذلك، التخلّي عن الشعور بأنك سيد وقتك. لنقتبس كلام المعالج النفسي بروس تيفت مرة أخرى، سيكون عليك أن تسمح لنفسك بالمخاطرة بالشعور "برهاب الأماكن المغلقة، وبأنك سجين وعاجز، ومقيّد بالواقع".

من هنا فإنّ الملل قد يبدو شديد الإزعاج على نحوٍ مستغرب جدًا! نحن نميل للاعتقاد بأنّه مجرد عدم اهتمام بوجهٍ خاص بأيّ أمر نقوم به، ولكنه في الحقيقة ردّ فعل شديد على تجربة مزعجة للغاية في مواجهة سيطرتك المحدودة. يمكن أن يصيبك الملل في سياقات متباينة جدًّا- أثناء عملك على مشروع كبير؛ أو عندما لا تجد ما تفعله عصر الأحد؛ أو عندما تقتضي مهمّتك رعاية طفل في الثانية من عمره لمدة خمس ساعات متواصلة، ولكنها تمتلك جميعًا سمة واحدة مشتركة: إنّها تتطلّب منك مواجهة محدوديّتك. أنت ملزم بالتعامل مع كيفية تطوّر تجربتك في هذه اللحظة، لتستسلم لحقيقة أنّ *هذا هو الحال*.

لا عجب أنّنا نبحث عن مصادر للإلهاء عبر الإنترنت، حيث يبدو وكأنّه بلا حدود- يمكنك تحديث معلوماتك على الفور بشأن أحداث تجري في قارة بعيدة، وتقديم نفسك كيفما تشاء، والاستمرار في التحرّك الدائم عبر ملفات الأخبار التي لا تنتهي، والانجراف عبر "عالم حيث المكان لا أهميّة له والزمان يتمدّد إلى حاضر لا نهاية له"، على حدّ تعبير الناقد جيمس دويستربيرج. صحيح أنّ قتل الوقت على الإنترنت في كثيرٍ من الأحيان لا يبدو *ممتعًا* خصوصًا هذه الأيام. ولكنه لا يحتاج لأن يكون ممتعًا. من أجل تخفيف آلام المحدوديّة، يكفي أن تشعر بأنك غير مقيّد.

وهذا يسهّل أيضًا معرفة السبب في أنّ الإستراتيجيات الموصى بها عمومًا للتغلّب على الإلهاء -مثل أساليب التخلّص من الإدمان الرقميّ، أو القواعد الشخصيّة التي تحدّد متى يمكنك التحقّق من بريدك الوارد، وما إلى ذلك- نادرًا ما تنجح، أو على الأقل ليس لفترة طويلة. إنّها تتضمّن الحدّ من وصولك إلى الأشياء التي تستخدمها لتهدئة رغبتك في الإلهاء، وفي حالة أكثر أشكال التكنولوجيا إدمانًا، فهذه بالتأكيد فكرة معقولة. ولكنها لا تعالج الرغبة نفسها. حتى لو تخلّيت عن الفايسبوك، أو منعت نفسك من وسائل التواصل الاجتماعي أيام العمل، أو اختليت بنفسك في كوخ جبليّ، ربما ستظلّ تجد صعوبة في التركيز على ما يهمّ، وسيدعوك ذلك لإيجاد طريقة ما لتخفيف الألم عن طريق تشتيت انتباهك: عن طريق أحلام اليقظة، أو أخذ قيلولة غير ضرورية، أو -الخيار المفضّل للمهووس بالإنتاجية- إعادة تصميم قائمة مهامك وإعادة تنظيم مكتبك.

النقطة الرئيسة هي أن ما نعدّه "ملهيات" ليس السبب المطلق لتشتيت انتباهنا. إنها مجرد الأماكن التي نذهب إليها للبحث عن الراحة من الانزعاج الناتج عن مواجهة القيود. السبب في صعوبة التركيز على محادثة مع زوجتك لا يتمثّل في أنك تتفقّد هاتفك خلسة أسفل مائدة العشاء. على العكس من ذلك، فإن "تفقّد هاتفك خلسةً أسفل المائدة" هو ما تفعله لأنه من الصعب التركيز على المحادثة، لأنّ الاستماع يتطلّب جهدًا وصبراً وروحًا من الإذعان، ولأنّ ما تسمعه قد يزعجك، لذلك يعدّ تفقّد هاتفك بالطبع أكثر متعة. حتى إذا كنت تضع هاتفك بعيدًا عن متناول يدك، فلا ينبغي أن تتفاجأ عندما تجد نفسك تبحث عن طريقة أخرى لتجنّب الانتباه. في حالة المحادثة، يأخذ هذا التجنّب بوجهٍ عام شكل التدرّب الذهني على ما ستقوله تاليًا، بمجرد أن ينتهي الشخص الآخر من إصدار الأصوات من فمه.

أتمنّى لو أن بإمكاني الكشف، في هذه المرحلة، عن سرّ كيفيّة اقتلاع الرغبة في الإلهاء! الطريقة التي تجعلك لا تشعر بالانزعاج عندما تقرّر تركيز انتباهك، لفترة طويلة، على شيء تقدّره، أو ليس من السهل اختيار عدم القيام به. لكن الحقيقة تكمن في أنّني أشكّ بوجود طريقة. الطريقة الأكثر فاعلية للقضاء على الإلهاء هي بالتوقّف عن توقّع أن تكون الأمور خلاف ذلك! أي بقبول أنّ هذا الانزعاج يعكس ببساطة كيف نشعر- بصفتنا بشرًا محدودين- عندما نلزم أنفسنا بأنواع المهام الصعبة والقيّمة التي تضطرّنا إلى مواجهة سيطرتنا المحدودة على الطريقة التي تتكشّف بها حياتنا.

ومع ذلك، هناك نوع من المنطق في أن يكون تقبّل عدم وجود أيّ حل هو الحل. اكتشف يونغ على سفح الجبل، في نهاية المطاف، أنّ معاناته تهدأ عندما يستسلم لحقيقة وضعه فحسب: أي عندما توقّف عن محاربة الحقائق وسمح لنفسه بأن يشعر على نحوٍ أكمل بالمياه الجليديّة على جلده. كلما قلّ اهتمامه بالاعتراض على ما يحدث له، زاد اهتمامه بما يحدث بالفعل. قدراتي على التركيز قد لا تقترب من قدرات يونغ، لكنني وجدت أن المنطق الساري هو نفسه. فالسبيل للتوصّل إلى استغراق مريح في مشروعٍ صعب، أو في يوم أحد مملّ، لا يتمثّل بملاحقة مشاعر الراحة أو الاستغراق، ولكن بالاعتراف بحتميّة الانزعاج، وتحويل انتباهك إلى واقع حالتك أكثر من التذمّر منها.

يعتقد بعض البوذيين أنّ كل المعاناة الإنسانية يمكن اختزالها في هذا الجهد الذي نبذله لمقاومة إيلاء الانتباه إلى كيفيّة سير الأمور، لأنّنا نتمنّى لو كانت تسير على نحوٍ مختلف ("لا ينبغي أن يحدث هذا!")، أو لأنّنا نتمنّى لو كنّا نشعر بمزيد من التحكّم بالعمليّة. يوجد نوع من التحرّر الواقعي جدًا عندما تستوعب أنّ ثمّة حقائق معيّنة لن تتحرّر منها أبدًا بخصوص كونك إنسانًا محدودًا. لا يمكنك أن تملي مسار الأحداث. وتتمثّل المكافأة المتناقضة لقبول قيود الواقع في أنها تتوقّف عن كونها مقيّدة إلى هذا الحد.

الجزء الثاني

خارج السيطرة

الفصل السابع

نحن أبدًا لا نملك الوقت

يشتهر العالم المعرفي دوغلاس هوفستاتر- من بين أسباب أخرى- لصياغته "قانون هوفستاتر"، الذي ينصّ على أنّ أية مهمة تخطط للقيام بها ستستغرق دائمًا وقتًا أطول مما تتوقّع، "حتى عندما تأخذ في الحسبان قانون هوفستاتر". بعبارة أخرى، حتى لو كنت تعلم أنّ مشروعًا معينًا من المرجّح أن يتجاوز الوقت، وقمت بتعديل جدولك الزمني وفقًا لذلك، فسيؤدّي ذلك إلى تجاوز وقت الانتهاء المقدّر الجديد أيضًا. ويُستنتج من ذلك أنّ النصيحة المعتادة بشأن التخطيط- التي تنصّ على أن تمنح نفسك ضعف المدة التي تعتقد أنك ستحتاجها- يمكن في الواقع أن تُفاقم الأمور. قد تكون على علمٍ تام، على سبيل المثال، بميلك غير الواقعيّ إلى افتراض إمكانيّة إتمامك لعمليّة التسوّق الأسبوعيّة للبقالة في غضون ساعة، من الباب إلى الباب. ولكن إذا منحت نفسك ساعتين، على وجه التحديد لأنك *تعلم* أنك عادة مفرط في التفاؤل، فقد تجد أنّ الأمر يستغرق ساعتين ونصف بدلًا من ذلك. (يصبح التأثير واضحًا

بوجهٍ خاص على نطاقٍ أوسع! منحت حكومة نيو ساوث ويلز أربع سنوات، التي بدت كافية، لبناء دار أوبرا سيدني، كونها تدرك تمامًا أنّ مشاريع البناء الكبيرة تميل إلى تجاوز الوقت-ولكن انتهى الأمر بأربعة عشر عامًا وبتكلفة تزيد عن 1400 بالمائة من الميزانية الأصلية). بالطبع هوفستاتر كان يمزح نوعًا ما. ولكنني لطالما وجدت شيئًا مقلقًا إلى حدٍ ما في قانونه. ففي حال كان صحيحًا- ويبدو حتمًا من تجربتي أنّه كذلك- فإنه يشير إلى أمرٍ غريب جدًا! وهو أنّ الأنشطة التي نحاول التخطيط لها بفعاليّة نوعًا ما، تقاوم جهودنا لجعلها متوافقة مع خططنا. يبدو الأمر كما لو أنّ جهودنا الرامية إلى حسن التخطيط لا تفشل فحسب بل تجعل الأمور تستغرق وقتًا أطول. يبدو أنّ الواقع يقاوم، مثل ربٍّ غاضب مصمّم على تذكيرنا بأنّه صاحب السلطة العليا، بغضّ النظر عن مدى محاولتنا التوسّل إليه عن طريق إدخال مزيد من فترات الاسترخاء في جداول أعمالنا.

لأكون منصفًا، هذا النوع من الأمور ربما يزعجني أكثر ممّا يزعج الغالبيّة العظمى، لأنّني أنتمي إلى صنف من الناس قد تسمّيه، على وجه حقّ: المهووسون بالتخطيط. نحن من النوع الذي يحبّ تحضير أمورنا بعناية عبر تحديد الطريقة التي سيتطوّر فيها المستقبل، في أبكر وقت ممكن، والذي يشعر بالقلق عندما نضطر للتنسيق مع أولئك الذين يفضّلون التعامل مع أمور الحياة حينما تأتي. أكون محظوظًا أنا وزوجتي إذا وصلنا إلى نهاية شهر حزيران (يونيو)، في أيّ عام، قبل أن نتلقّى أول استفسار من والديّ حول خططنا لعيد الميلاد؛ لقد نشأت على النظر

إلى أيّ شخص يحجز رحلة طيران أو غرفة في فندق قبل أقل من أربعة أشهر من الموعد المقترح للمغادرة، أو الإشغال على أنه يخاطر بحياته لدرجة لا يمكن تبريرها. في الإجازات العائلية، كان الانتظار لمدة ثلاث ساعات في المطار، أو ساعة في محطة السكة الحديد، بعد أن نغادر المنزل في وقت مبكر جدًا، أمرًا محتمًا. (يصرّح أحد العناوين الرئيسة في صحيفة ذي *أونيون*: "والدي يقترح الوصول إلى المطار قبل 14 ساعة"، يبدو أنّه مستوحى من طفولتي). كل ذلك أزعجني آنذاك، بقدر ما يزعجني اليوم، يضاف إليه هذا النوع من الانزعاج المخصّص للسمات التي يتعرّف عليها المرء بوضوح شديد في نفسه أيضًا.

في النهاية، يمكنني القول على ما أظن، إنّني أخذت ذلك بكل أمانة عن عائلتي. كانت جدتي لأبي، اليهودية، تبلغ من العمر تسع سنوات، وتعيش في برلين عندما تولى هتلر السلطة عام 1933، وكانت في الخامسة عشرة من عمرها عندما كان زوج والدتها يراقب حطام ليلة البلّور، فوضع أخيرًا خططًا لنقل عائلته إلى *هامبورغ*، ومن هناك على متن سفينة إس إس مانهاتن المتّجهة إلى ساوثهامبتون في إنجلترا. (قيل لي ذات مرة أنّ الركاب قاموا بفرقعة سدادات الشمبانيا على سطح السفينة، ولكن فقط بعد أن تأكّدوا من أنّ السفينة غادرت المياه الألمانيّة). جدّتها -أي جدّة جدّتي- لم تتمكّن أبدًا من الخروج، وتوفيت لاحقًا في معسكر الاعتقال في تيريزينشتات. من السهل بوجهٍ خاص أن نرى كيف يمكن لفتاة مراهقة ألمانيّة يهوديّة، تصل إلى لندن عشية الحرب العالمية الثانية، أن تكتسب، وتنقل لاحقًا إلى أطفالها، الاعتقاد الراسخ بأنّ

مصيرًا سيّئًا للغاية قد يحلّ بك أو بأولئك الذين تحبهم، إذا لم تخطّط للأمور بصورة صحيحة تمامًا. في بعض الأحيان، عندما تغادر في رحلة، من المهم حقًا الوصول إلى نقطة الانطلاق قبل وقتٍ طويل.

ولكن، في حين أنّ مشكلة الاستثمار العاطفي في التخطيط للمستقبل قد تمنع حدوث كارثة في بعض الأحيان، إلا أنّها تميل بقية الوقت إلى أن تفاقم القلق الذي كان من المفترض أن تهدّئه. يحتاج المهووس بالتخطيط، بصورة أساسيّة، إلى تطمينات معيّنة من المستقبل! ولكن المستقبل ليس من النوع الذي يمكن أن يوفّر التطمينات التي يتوق إليها، لسبب بديهيّ وهو أنّها لا تزال في المستقبل. في نهاية المطاف، لا يمكنك أبدًا أن تكون متأكدًا تمامًا من أنّ شيئًا ما لن يؤخّرك عن المطار، بغضّ النظر عن عدد الساعات الاحتياطيّة التي تدرجها. أو بالأحرى يمكنك أن تكون متأكدًا! ولكن بمجرد وصولك إلى قاعة الانتظار في المحطة فحسب، عند هذه النقطة لن تشعر بالمواساة نظرًا لأنّ كل شيء انتهى على ما يرام، فهذا كلّه أصبح من الماضي الآن، وأمامك الجزء التالي من المستقبل الذي ينبغي أن تشعر بالقلق حياله بدلًا من ذلك. (هل ستهبط الطائرة في وجهتها في الوقت المناسب لتلحق بقطارك القادم؟ وما إلى ذلك). فعليًا، بغضّ النّظر إلى أيّ مدى تخطّط مسبقًا، فلن تشعر أبدًا بالاسترخاء ليقينك بأنّ كل شيء سيسير بالطريقة التي تريدها. بدلًا من ذلك، تُدفع حدود عدم اليقين لديك أكثر فأكثر نحو الأفق. بمجرد الانتهاء من تنفيذ خطط عيد الميلاد، هناك شهر كانون الثاني (يناير) للتفكير فيه، يليه شهر شباط (فبراير)، ثم آذار (مارس)...

أنا أضرب المثل هنا بعائلتي العُصابيّة، ولكن من المهم أن نرى أن هذا التوق الكامن إلى تحويل المستقبل إلى شيء يمكن الاعتماد عليه لا يقتصر على المهووس بالتخطيط. إنّه موجود لدى أيّ شخص يقلق بشأن أيّ شيء، سواء استجاب أم لا عن طريق وضع جداول زمنيّة مفصّلة أو خطط سفر تتّسم بالحيطة المفرطة. القلق، في جوهره يشكّل التجربة المتكرّرة لعقل يحاول توليد شعور بالأمان بشأن المستقبل، والفشل، ثم المحاولة مرارًا وتكرارًا! كما لو أنّ الجهد المبذول للقلق قد يساعد بطريقة ما في منع وقوع كارثة. بعبارة أخرى، ما يؤجّج القلق هو الحاجة الداخليّة للمعرفة المسبقة بأنّ الأمور ستنتهي على ما يرام! أنّ شريكك *لن* يتخلّى عنك، أو أنّه سيكون لديك ما يكفي من المال للتّقاعد، أو أنّ الوباء *لن* يحصد حياة شخص تحبّه، أو أنّ مرشّحك المفضّل سوف يفوز في الانتخابات القادمة، أو أنّ *بإمكانك* إنجاز قائمة مهامك بحلول العصر من يوم الجمعة. لكن الصراع من أجل السيطرة على المستقبل هو مثال صارخ على رفضنا الاعتراف بقصورنا عندما يتعلّق الأمر بالوقت، لأنّها معركة من الواضح أنّ الأكثر قلقًا لن يفوز بها. لا يمكنك أبدًا أن تكون متأكّدًا حقًا بشأن المستقبل. وبالتالي فإنّ ما تصبو إليه سوف يتجاوز دائمًا قدرتك.

أيّ شيء يمكن أن يحدث

في القسم الأكبر من هذا الكتاب حتى الآن، شدّدت على أهمية مواجهة الواقع المزعج المتمثّل بقلّة الوقت المتاح لنا بدلًا من تجنّبه.

ولكن ينبغي أن يكون واضحًا أيضًا أن هناك أمرًا مشكوكًا فيه حول فكرة الوقت باعتباره شيئًا "نملكه" في المقام الأول. كما يشير الكاتب ديفيد كاين، نحن لا نملك الوقت أبدًا بالمعنى نفسه الذي نملك فيه مالًا في محفظتنا أو أحذية لأقدامنا. عندما ندّعي أن لدينا وقتًا، فإن ما نعنيه حقًا هو أننا نتوقّع ذلك. يضيف كاين: "نحن نفترض أن أمامنا ثلاث ساعات أو ثلاثة أيام للقيام بأمرٍ ما، ولكننا في الواقع لا نستحوذ عليه أبدًا". يمكن لأيّ عدد من العوامل أن تُرْبك توقعاتك، مما يحرمك من الساعات الثلاث التي كنت تعتقد أنّها "لديك" لإكمال مشروع عمل مهم: يمكن لرئيسك أن يقاطعك بطلب عاجل؛ يمكن أن يتعطّل المترو. يمكن أن تموت. وحتى إذا انتهى بك الأمر بالحصول على ثلاث ساعات كاملة، بما يتماشى تمامًا مع توقّعاتك، فلن تعرف هذا على وجه اليقين حتى اللحظة التي تصبح فيها تلك الساعات من الماضي. لن تكون أبدًا متيقّنًا حيال المستقبل إلا بعد أن يتحوّل بالفعل إلى ماض.

وبالمثل، ورغم كل ما ذكرته، لا أحد يحصل على أربعة آلاف أسبوع ليعيش فيها! ليس فقط لأنّه قد ينتهي بك المطاف بأقل من ذلك، ولكن في الواقع لأنك لن *تحصل* حتى على أسبوع واحد، بمعنى أن تكون قادرًا على ضمان قدومه، أو أنك ستكون في وضع يسمح لك باستخدامه تمامًا كما يحلو لك. بدلًا من ذلك، تجد نفسك في كل لحظة عندما تأتي، ملقى بالفعل في هذا الزمان والمكان، بكل القيود التي ينطوي عليها، وعاجز عن أن تكون متيقّنًا بشأن ما قد يحدث لاحقًا. تأمّل في هذا قليلًا، وتصبح فكرة هايدجر بأنّنا نحن الوقت- أي ليس

هناك طريقة مجدية للتفكير في وجود شخص ما خارج إطار تسلسل لحظات من الزمن منطقيّة أكثر، ولها عواقب نفسية حقيقيّة، لأنّ افتراض أنّ الوقت هو شيء يمكننا امتلاكه أو التحكّم فيه يمثّل الفرضيّة الضمنيّة لكل تفكيرنا تقريبًا حول المستقبل، وتخطيطنا وتحديد أهدافنا وقلقنا. لذا فإنّه مصدر دائم للقلق والاضطراب، لأنّ توقّعاتنا تصطدم دائمًا بالواقع العنيد المتمثّل في أنّ الوقت ليس في حوزتنا ولا يمكن إخضاعه لسيطرتنا.

ما أقصده، لكي أكون واضحًا، ليس أنّ وضع الخطط، أو توفير المال للتقاعد، أو القيام بالتصويت، بهدف زيادة فرص تحوّل المستقبل بالطريقة التي تريد، يعدّ فكرة سيئة. بل إنّ جهودنا الرامية للتأثير على المستقبل ليست هي المشكلة. تكمن المشكلة- أي مصدر كل القلق- من وجهة نظرنا هنا في الوقت الحاضر، بحاجتنا لإمكانيّة معرفة أنّ تلك الجهود ستثبت نجاحها. لا بأس، بالطبع، أن تفضّل بشدة ألا يتخلى شريكك عنك أبدًا، وأن تعامله أو تعاملها بطرق ترجّح هذه النتيجة السعيدة. ولكن الإصرار على إمكانيّة التيقّن، في الوقت الحاضر، من أنّ هذه هي الطريقة التي ستتكشّف بها علاقتك بالتأكيد في المستقبل، هي وصفة لحياة من الإجهاد الذي لا ينتهي. لذلك، يمكن أن يكون الترياق الفعّال بصورة مدهشة للقلق هو إدراك أنّ هذه الحاجة للحصول على ضمانات من المستقبل لا يمكن تلبيتها أبدًا! بغضّ النظر عن مقدار التخطيط أو القلق، أو مقدار الوقت الإضافي الذي تعطيه للوصول إلى المطار. لا يمكنك أن تعرف ما إذا كانت الأمور ستنتهي على ما يرام.

النضال للحصول على اليقين هو في جوهره معركة ميؤوس منها- ممّا يعني أنّ لديك الإذن بالتوقّف عن الانخراط فيها. المستقبل ليس من النوع الذي يمكنك أن تأتمر عليه بهذا الشكل، كما استنتج عالم الرياضيات والفيلسوف الفرنسي بليز باسكال، حيث كتب: "نحن متهوّرون لدرجة أنّنا نتجول في أوقات ليست لنا... نحاول أن [نمنح الحاضر الدعم] من المستقبل، وأن نفكّر في ترتيب الأمور التي ليست في نطاق سلطتنا، في حين أنّه ليس لدينا أيّ يقين من الوصول إليها".

بدأ قلقنا إزاء عدم القدرة على التحكّم في المستقبل يبدو أكثر سخافة، وربما يكون من الأسهل تجاهله بعض الشيء، عند النظر إليه في سياق الماضي. نحن نواجه أيامنا بقلق لعدم قدرتنا على التحكّم بما يخبئه المستقبل؛ ومع ذلك، ربما يقرّ معظمنا بأنّنا وصلنا إلى ما وصلنا إليه في حياتنا دون ممارسة الكثير من السيطرة عليه على الإطلاق. كل الأشياء التي تقدّرها أكثر في حياتك قد تُعزى دائمًا إلى خليط من الحوادث غير المتوقّعة التي لم يكن من الممكن أن تخطّط لها، والتي لا يمكنك بالتأكيد تغييرها بمفعول رجعيّ الآن. كان من الممكن ألّا تُدعى أبدًا إلى الحفلة التي قابلت فيها زوجتك المستقبليّة. أو أنّ والديك لم ينتقلا أبدًا إلى الحي القريب من المدرسة حيث لاحظ المعلّم الملهم مواهبك غير المتطوّرة وساعدك على التألّق، وما إلى ذلك! وإذا عدت بالزمن أكثر إلى الوراء، إلى ما قبل ولادتك، فسترى أنّها مسألة صُدف متراكمة الواحدة تلو الأخرى لدرجة مذهلة. في سيرتها الذاتية *كل شيء قيل وانتهى*، تتعجّب سيمون دي بوفوار من العدد المذهل من الأشياء،

وكلها خارجة تمامًا عن إرادتها، والتي كان لا بدّ أن تحدث لتصبح هي من هي!

إذا أخذت قيلولة بعد الغداء في الغرفة التي أعمل فيها، أستيقظ أحيانًا وأنا أشعر بدهشة طفوليّة! لماذا أنا نفسي؟ ما يذهلني، مثل ما يذهل الطفل عندما يدرك هويّته، هو حقيقة أن أجد نفسي هنا، وفي هذه اللحظة، في أعماق هذه الحياة وليس في أيّ حياة أخرى. أيّ ضربة حظّ تسببت في هذا؟... إن اختراق تلك الحيوانات المنوية بعينها لتلك البويضة بالذات، مع ما يترتّب على ذلك من لقاء والديّ وقبل ولادتهما وولادة جميع أسلافهم، لم يكن لديه احتمال واحد للحدوث من بين مئات الملايين. وهي صدفة، صدفة لا يمكن التنبؤ بها في حالة العلم الراهنة، التي تسببت في ولادتي امرأة! ومن هذه النقطة فصاعدًا، يبدو لي أنّ ألف مستقبل مختلف ربما كان ينبع من كل حركة من حركات ماضيَّ، فربما أصبت بالمرض وانقطعت عن الدراسة؛ وربما لم أقابل سارتر؛ أيّ شيء على الإطلاق كان من الممكن أن يحدث.

هناك تأثير مريح في كلمات دي بوفوار: أنه مع افتقارنا التام للسيطرة على أيّ من هذه الأحداث، فقد وصل

كل منّا إلى هذه النقطة في حياتنا! لذلك قد يكون من المفيد على الأقل الاستمتاع باحتماليّة أنه عندما نصل إلى المستقبل الذي لا يمكننا التحكّم فيه، سيكون لدينا أيضًا ما يلزم للتغلّب عليه. وأنّه ليس ضروريًا حتى أن ترغب في مثل هذا التحكّم، بالنظر إلى مقدار ما تقدّره في الحياة، والذي لم يتحقّق إلا بفضل الظروف التي لم تخترها أبدًا.

الاهتمام بشؤونك الخاصّة

هذه الحقائق حول عدم القدرة على التحكّم بالماضي، وعدم القدرة على معرفة المستقبل، تفسّر لماذا يبدو أن العديد من الممارسات الروحيّة تتلاقى حول هذه النصيحة نفسها! يجب أن نطمح إلى حصر انتباهنا إلى الجزء الوحيد من الوقت الذي يمثّل حقًا شأنًا من شؤوننا! هذا الوقت، هنا في الوقت الحاضر. أحد النصوص التأسيسية للطاوية، وهو تاو تي تشينغ، يقول في تحذير ردّده بعد عدة قرون العالِم البوذي غيشي شاوبا، زاجرًا طلابه بفظاظة، "إنّ محاولة السيطرة على المستقبل هي أشبه بمحاولة أخذ مكان النجار الرئيسيّ. لا تسيطر على ممالك خيالية ذات احتمالات تكاثر لا متناهية". في عظة الجبل يقول المسيح الشيء نفسه (مع أنّ العديد من أتباعه اللاحقين سوف يفسّرون الفكرة المسيحيّة عن الحياة الأبديّة كسبب للتركيز على المستقبل، وليس لتجاهله). "لا تهتموا للغد. لأنّ الغد يهتم بما لنفسه". ثم يضيف العبارة الشهيرة "يكفي اليوم شرّه"، وهي عبارة لا يمكنني تخيّلها إلّا بنبرة مزاح ساخرة موجّهة إلى مستمعيه، حيث يبدو أنه يستفزّهم! أيتها الطبقة العاملة من أهل الجليل في القرن الأول، هل تعيشون حقًا مثل هذه الحياة الخالية من المشكلات لدرجة يبدو معها من المنطقي اختراع مشكلات إضافيّة بالقلق حول ما قد يحدث غدًا؟

ولكن الصيغة الأخرى لهذه الفكرة التي لطالما كان لها صدى أكبر بالنسبة لي تأتي من المعلّم الروحي المعاصر جيدو كريشنامورتي، الذي عبّر عنها، بطريقة مباشرة ومميّزة، في محاضرة ألقيت في كاليفورنيا في

أواخر السبعينيات. حيث يتذكّر الكاتب جيم دريفر، الذي كان حاضرًا، فيقول: في جزءٍ من هذا الحديث بالذات، توقف كريشنامورتي فجأة، وانحنى إلى الأمام، وقال، بطريقة شبه تآمريّة، "هل تريدون معرفة سرّي؟". وكما لو كنّا جسدًا واحدًا، عدّلنا جلوسنا... رأيت الناس من حولي يميلون إلى الأمام، وآذانهم صاغية، وأفواههم تنفتح ببطء في ترقّب مكتوم". ثم قال كريشنامورتي بصوتٍ ناعمٍ بدا خجولًا، "كما ترون، أنا لا أمانع ما يحدث".

أنا لا أمانع ما يحدث. ربما تحتاج هذه الكلمات إلى القليل من التحليل؛ لا أعتقد أن كريشنامورتي يعني بكلامه أنّ علينا ألّا نحزن أو نتعاطف أو نغضب عندما نتعرّض أو يتعرّض الآخرون لظروفٍ سيّئة، ولا أن نتخلّى عن جهودنا لمنع حدوث أي مكروه في المستقبل. بدلًا من ذلك، فإنّ الحياة التي نقضيها "دون ممانعة لما يحدث" هي أن يعيش المرء دون الحاجة الداخليّة لمعرفة أنّ المستقبل سيتوافق مع رغباته تجاهه! وبالتالي دون الحاجة إلى أن تكون في حالة توتّر دائم، بينما تنتظر اكتشاف ما إذا كانت الأمور ستتطوّر كما هو متوقّع أم لا. لا يعني أيّ من ذلك أنّنا لا نستطيع التصرّف بحكمة في الوقت الراهن للحدّ من إمكانيّة التطوّرات السيّئة في وقتٍ لاحق. كما أنّ بوسعنا أيضًا أن نستجيب، بأفضل ما لدينا من قدرات، في حال حدوث أيّ مكروه؛ فنحن لسنا ملزمين بقبول المعاناة أو الظلم كجزء من النظام الحتميّ للأشياء. ولكن بقدر ما يمكننا التوقّف عن حاجتنا للتيقّن بأنّ الأمور ستسير وفقًا لطريقتنا لاحقًا، فسوف نتحرّر من القلق في اللحظة الوحيدة الموجودة بالفعل، وهي هذه اللحظة.

بالمناسبة، أنا أيضًا لا أعتبر أنّ كريشنامورتي يوصي بأن نحاكي هؤلاء الأفراد المزعجين (كلّنا يعرف واحدًا أو اثنين منهم) الذين يتباهون أكثر من اللزوم بالتزامهم بالعفويّة! الذين يصرّون على حقّهم في عدم وضع أيّ خطط أبدًا ويعبرون الحياة بتهوّر، ومعهم لا يمكنك التأكّد أبدًا من أنّ الاتفاق على اللقاء عند السادسة لتناول مشروب، يعني أنّ لديهم أدنى نية للحضور. يبدو أنّ هذه الأنواع التي تتباهى بالحرية وراحة البال تشعر بأنّها مقيّدة بفعل وضع الخطط، أو بمحاولة الالتزام بها. ولكن التخطيط أداة أساسيّة لبناء حياة ذات مغزى، ولممارسة مسؤولياتنا تجاه الآخرين. المشكلة الحقيقيّة لا تكمن في التخطيط. بل تكمن في أنّنا نفترض أنّ خططنا تمثّل ما ليست هي عليه. ما ننساه، أو لا نتحمّل مواجهته، هو أنّ "الخطّة هي مجرد فكرة"، على حدّ تعبير معلّم التأمل الأمريكي جوزيف غولدشتاين. نحن نتعامل مع خططنا كما لو أنّها رسَن يلتفّ حول المستقبل، ألقي من الحاضر، لجعله تحت قيادتنا. لكن كل خطّة -كل ما يمكن أن تكونه على الإطلاق- هي مجرّد إعلان عن النوايا في الوقت الحاضر. إنّها تعبير عن أفكارك الحاليّة حول الطريقة التي ترغب فيها بصورة مثاليّة أن تنشر تأثيرك المتواضع على المستقبل. والمستقبل، بالطبع، ليس ملزمًا بالامتثال.

الفصل الثامن

أنت هنا

إنّ التعامل مع الوقت وكأنّه شيء نمتلكه ونتحكّم فيه، يبدو بأحد وجوهه أنّه يجعل الحياة أسوأ. حتمًا، أصبحنا مهووسين بـ "حسن استخدامه"، وهكذا نكتشف حقيقة مؤسفة! كلّما ركّزت على حسن استخدام الوقت، بدا كلّ يوم وكأنّه شيء عليك/*اجتيازه*، في طريقك إلى نقطة أفضل في المستقبل وأكثر راحةً وإرضاءً، والتي في الواقع لا تصل إليها أبدًا. المشكلة تكمن في طريقة الاستغلال. استخدام الوقت، بحكم تعريفه، هو التعامل معه بوجهٍ فعّال، كوسيلة لتحقيق غاية، وبالطبع نحن نقوم بذلك كل يوم! أنت لا تغلي الماء في الركوة رغبة بركوة من الماء المغلي، أو تضع جواربك في الغسالة رغبةً بتشغيل الغسالة، بل لأنك تريد فنجان قهوة أو جوارب نظيفة. ومع ذلك، فقد اتّضح أنّه من السهل على نحوٍ خطر، أن تفرّط في الاستثمار في هذه العلاقة الفعّالة مع الوقت، أن تركّز حصريًا على المكان الذي تتّجه إليه، على حساب التركيز على المكان الذي تتواجد فيه، ونتيجة لذلك تجد نفسك تعيش ذهنيًّا في

المستقبل، محدّدًا القيمة "الحقيقيّة" لحياتك في وقتٍ ما لم تصل إليه بعد، ولن تصل إليه أبدًا.

في كتابه *العودة إلى العقل*، يتذكّر عالم النفس ستيف تايلور مشاهدة السياح في المتحف البريطاني في لندن الذين كانوا لا ينظرون حقًا إلى "حجر رشيد"، القطعة الأثرية المصرية القديمة المعروضة أمامهم، بقدر ما يستعدّون لإلقاء نظرة عليها لاحقًا، بالتقاط الصور ومقاطع الفيديو وتسجيلها على هواتفهم. لذا فقد ركّزوا باهتمام شديد على استخدام وقتهم لتحقيق فائدة مستقبلية- من أجل القدرة على زيارة التجربة ثانية أو مشاركتها لاحقًا- لدرجة أنهم بالكاد كانوا يختبرون المعرض نفسه على الإطلاق. (ومن يشاهد معظم تلك الفيديوهات على أيّ حال؟) بالطبع، التذمّر بشأن عادات الشباب مع الهواتف الذكية يعدّ هواية مفضّلة للنزقين في منتصف العمر مثلي أنا وتايلور. لكن النقطة الأعمق هي أننا جميعًا مذنبون في كثير من الأحيان بارتكاب شيء مشابه. نحن نتعامل مع كل أمر نقوم به- الحياة نفسها، بعبارة أخرى- على أنه يمثّل قيمة بقدر ما يرسي الأساس لشيء آخر فحسب.

هذا الموقف الذي يركّز على المستقبل غالبًا ما يتّخذ شكلًا ما، سمعته ذات مرة يوصف بعبارة "عندما أتمكّن أخيرًا"، كما في عبارات: "عندما أتحكّم أخيرًا بكل أعبائي/ عندما يُنتخب مرشحي/ عندما أجد الشريك المناسب/ عندما أحلّ مشكلاتي النفسية، *بعدها* يمكنني الاسترخاء، ويمكن للحياة التي كان من المفترض أن أعيشها دائمًا أن تبدأ". يعتقد الشخص أو المرأة الغارقة في هذه العقليّة أنّ سبب عدم

شعورها بالرضا والسعادة هو أنها لم تتمكّن بعد من إنجاز بعض الأمور المحدّدة؛ وهي تتخيّل، أنّها عندما تفعل ذلك، سوف تشعر أنّها مسؤولة عن حياتها، وأنّها متحكّمة بوقتها. ولكن، في الواقع، الطريقة التي تحاول بها تحقيق هذا الشعور بالأمان تعني أنّها لن تشعر أبدًا بالرضا، لأنّها تتعامل مع الحاضر على أنّه طريق إلى حالة مستقبليّة أفضل فحسب! وبالتالي فإنّ اللحظة الحالية لن تبدو أبدًا مرضية في حدّ ذاتها. حتى لو تمكّنت فعليًّا من التحكّم بكل أعبائها، أو التعرّف على توأم روحها، فستجد سببًا آخر لتأجيل شعورها بالرضا إلى وقتٍ لاحق.

لا شكّ أنّ السياق مهمّ؛ هناك الكثير من المواقف التي يكون من المفهوم فيها أن يركّز الناس باهتمام على احتماليّة وجود مستقبل أفضل. لا أحد يعيب على عامل النظافة في الحمامات العامة ذي الأجر المنخفض أن يتطلّع إلى انتهاء دوامه، أو إلى وقت في المستقبل يكون لديه فيه وظيفة أفضل؛ في غضون ذلك، يتعامل بصورة طبيعيّة مع ساعات عمله كوسيلة لتحقيق الغاية المتمثّلة بالحصول على أجر. ولكن هناك أمر أكثر غرابة بخصوص المهندسة المعماريّة الطموحة ذات الأجر الجيّد، والتي تعمل في المهنة التي طالما تاقت للالتحاق بها، ومع ذلك تجد نفسها تتعامل مع كلّ لحظة من تجربتها على أنّها جديرة بالاهتمام فقط من حيث أنّها تقرّبها من الانتهاء من أحد المشاريع، كي تتمكّن من الانتقال إلى المشروع التالي، أو الارتقاء في الرتب، أو الاقتراب من التقاعد. يمكن القول إنّ العيش على هذا النحو قد يكون جنونيًّا! لكنه جنون يُغرس فينا في وقت مبكر من الحياة، كما أوضح

"الفنان الروحي" وفيلسوف العصر الجديد آلان واتس بحماسة مميّزة:

> خذ التعليم على سبيل المثال. يا لها من خدعة. وأنت طفل، تُرسل إلى الحضانة. في الحضانة، يقولون إنك تتهيّأ للانتقال إلى رياض الأطفال. ثم إلى الصف الأول والثاني والثالث... في المدرسة الثانوية، يقولون لك إنك تتهيّأ للجامعة. وفي الجامعة تتهيّأ للخروج إلى سوق العمل... [الناس] مثل الحمير التي تركض وراء الجزر المتدلّي أمام وجوههم من العصي المعلّقة بأطواقهم. هم أبدًا ليسوا هنا. وأبدًا لا يصلون هناك. وأبدًا لا يعيشون.

الكارثة السببيّة

احتاج الأمر لأن أصبح أبًا كي أدرك تمامًا كيف قضيت كامل حياتي كإنسان راشد، حتى تلك اللحظة، غارقًا في عقلية مطاردة المستقبل هذه. لا يعني أن التجلّي كان فوريًا. في الواقع، ما حدث أولًا، مع اقتراب ولادة ابني، هو أنني أصبحت أكثر هوسًا من المعتاد بحسن استخدام الوقت. من الطبيعيّ أن يشعر كل الآباء الجدد، لدى وصولهم إلى المنزل من المستشفى ومواجهة حقيقة عدم كفاءتهم فيما يتعلّق بتربية الأطفال، ببعض الرغبة في قضاء وقتهم بأكبر قدر ممكن من الحكمة! بداية لإبقاء الصرّة المتلويّة على قيد الحياة، ثم القيام بكل ما يمكنهم لوضع الأسس لمستقبل سعيد. لكن في ذلك الوقت، كنت لا أزال مهووسًا بالإنتاجية لدرجة أنّني ضاعفت من مشكلاتي بشراء العديد من

الكتب الإرشاديّة التي تستهدف آباء الأطفال حديثي الولادة؛ كنت مصمّمًا على الاستفادة القصوى من تلك الأشهر الحاسمة الأولى.

وسرعان ما أدركت أنّ هذه الأنواع من المطبوعات تنقسم بشدة إلى معسكرين، كل منهما في حالة دائمة من السخط لمجرد وجود الآخر. من جهة، كان هناك الخبراء الذين يمكن اعتبارهم "مروّضي الأطفال"، يحثّوننا على اعتماد جدولٍ زمنيّ صارم مع طفلنا الرضيع في أسرع وقت ممكن! لأنّ غياب مثل هذه البنية سيجعله من الناحية الوجوديّة في وضعٍ غير آمن، أضف إلى أنّ ذلك يعني إمكانيّة دمجه بسلاسة ضمن نمط حياة الأسرة عندما تصبح أوقاته أكثر قابليّة للتنبّؤ. مما سيسمح للجميع بالحصول على قسط من النوم، ولعودتي أنا وزوجتي إلى العمل بسرعة. في الجهة المقابلة، كان هناك "الآباء الفطريّون"، الذين كانت كل هذه الجداول بالنسبة إليهم-وبصراحة، فكرة وجود وظائف ينبغي للأمهات العودة إليها- دليلًا إضافيًا على أنّ الحداثة أفسدت نقاء الأبوة، ولا يمكن استعادة ذلك إلّا عن طريق محاكاة الممارسات البدائيّة للقبائل الأصليّة في العالم النامي و/ أو البشر في عصور ما قبل التاريخ، حيث أنّ هاتين المجموعتين، بالنسبة إلى هذا المعسكر من خبراء الأبوّة، متطابقتان من حيث الأهداف العملية كلّها.

اكتشفت في وقتٍ لاحق غياب أيّ دليل علميّ موثوق يدعم هذين المعسكرين. (على سبيل المثال: "الدليل" على أنّه من الخطأ ترك طفلك يبكي حتى ينام مصدره إلى حدّ كبير أبحاث أجريت على أطفال رضّع متروكين في دور أيتام في رومانيا، وهو بالكاد يشبه ترك طفلك

وحده في سريره الاسكندينافي المريح لمدة عشرين دقيقة في اليوم؛ في الوقت نفسه، هناك إحدى المجموعات الإثنية في غرب إفريقيا، تدعى الهوسا فولاني، التي تنتهك كل فلسفة الأبوة الغربية حيث تعدّ تواصل الأمهات بالعين مع أطفالهن من المحرّمات في بعض الحالات! ويبدو أنّ هؤلاء الأطفال غالبًا ما يصبحون على ما يرام كذلك). ولكن ما أدهشني بقوّة هو مدى الانشغال الكامل بالمستقبل الذي كانت عليه كلتا المجموعتان من الخبراء- في الواقع، كيف بدت جميع نصائح تربية الأولاد التي صادفتها تقريبًا، في الكتب وعبر الإنترنت، تركّز تمامًا على فعل كل ما هو مطلوب لإنتاج أولاد أكبر سنًا، ثم بالغين لاحقًا، أكثر سعادة ونجاحًا وإنتاجية من الناحية الاقتصاديّة.

بدا هذا الأمر واضحًا وضوح الشمس في حالة مروّضي الأطفال، مع شغفهم بغرس العادات الحسنة التي قد تخدم الطفل جيدًا مدى الحياة. لكنها لم تكن أقل صدقًا من الآباء الفطريين. الأمر سيكون مختلفًا لو كانت مبرّرات الآباء الفطريين للإصرار على "ارتداء حمالة الأطفال" أو التشارك في النوم أو الرضاعة الطبيعيّة حتى سن الثالثة تمثّل ببساطة طرقًا للعيش أكثر إرضاءً للوالدين وللأطفال. ولكن دافعهم الحقيقي، الذي يعبّرون عنه صراحة في بعض الأحيان، هو أن هذه هي أفضل الممارسات التي ينبغي القيام بها لضمان الصحة النفسيّة للطفل في المستقبل. (مرة أخرى: لا يوجد دليل حقيقي). وقد أدهشني، على نحوٍ مزعج نوعًا ما، أنّ السبب الذي جعلني أبحث عن كل هذه النصائح في المقام الأول هو أنّ هذا كان موقفي من الحياة أيضًا: أي أنني قضيت

أطول فترة أتذكرها من أيامي في السعي لتحقيق نتائج مستقبليّة- نتائج اختبارات، وظائف، وعادات رياضيّة أفضل! القائمة تطول وتطول- في خدمة وقتٍ افتراضيّ ما عندما ستسير الحياة أخيرًا بسلاسة. الآن وبعد أن شملت واجباتي اليومية طفلًا رضيعًا، وسّعت ببساطة مقاربتي الفعّالة لاستيعاب الواقع الجديد! أردت أن أتأكّد من أنني أقوم بكل ما هو مطلوب للحصول على أفضل النتائج المستقبليّة في مجال تربية الأطفال أيضًا.

إلا أن هذا "الآن" بدأ يظهر لي وكأنّه طريقة منحرفة على نحوٍ صاعق لمقاربة قضاء الوقت مع مولود جديد، ناهيك عن أنه أمر مرهق بلا داع أن تفكّر فيه، في الوقت الذي تكون فيه الحياة مرهقة أساسًا بما فيه الكافية. من البديهي ضرورة إيلاء جزء من الاهتمام للمستقبل- ستكون هناك لقاحات يجب إعطاؤها، ودور حضانة للتقدّم إليها، وما إلى ذلك. ولكن ابني هنا الآن، وسيكون عمره أقل من سنة لعام واحد فقط. أدركت أنني لا أريد أن أهدر هذه الأيام من وجوده *الفعليّ* بالتركيز على أفضل السبل لمجرّد استخدامها من أجل أيامه المستقبليّة. لقد كان حاضرًا بالكامل، ومشاركًا دون قيد أو شرط في اللّحظة التي يوجد فيها، وأردت أن أنضمّ إليه فيها. أردت أن أشاهد قبضته الصغيرة تطبق على إصبعي، ويلتفت رأسه المتهادي استجابة للصوت، دون الهوس حول ما إذا كان ذلك يُظهر أنّه يستوفي "مراحل نموّه" أم لا، أو ما ينبغي أن أقوم به لضمان ذلك. والأسوأ من ذلك، لقد اتّضح لي أن تركيزي على استغلال الوقت يعني استغلال ابني نفسه، وهو إنسان آخر تمامًا، كأداة لتهدئة

قلقي! أي التعامل معه على أنّه ليس سوى وسيلة لشعوري المستقبلي الافتراضي بالأمن وراحة البال.

يسمّي الكاتب آدم جوبنيك الفخّ الذي وقعت فيه بـ "الكارثة السببيّة"، والتي يعرّفها على أنّها الاعتقاد "بأنّ الدليل على صواب أو خطأ نهج معيّن في تربية الأطفال يتمثّل بنوع البالغين الذي ينتجه". هذه الفكرة تبدو منطقيّة بما يكفي - وإلا كيف ستحكم على صوابيّة النهج أو خطأه؟ - إلى أن تدرك أنّ تأثيره هو تجريد الطفولة من أيّ قيمة جوهرية، عن طريق التعامل معها على أنها مجرّد ساحة تدريب لمرحلة البلوغ. إنّ تعويد طفلك البالغ من العمر عامًا واحدًا على النوم على صدرك ربما يشكّل فعلًا "عادة سيئة"، كما يصرّ مروّضو الأطفال. ولكنها أيضًا تجربة ممتعة في الوقت الحاضر، وينبغي أن تؤخذ في الحسبان؛ لا يمكن تلقائيًا أن تكون الأولوية دائمًا للشواغل المتعلّقة بالمستقبل. وعلى نحوٍ مماثل، إنّ مسألة السماح لطفلك البالغ من العمر تسع سنوات، بقضاء ساعات كل يوم على ألعاب الفيديو العنيفة لا تقتصر عمّا إذا كانت ستحوّله إلى شخص بالغٍ عنيف أم لا، ولكن أيضًا عمّا إذا كان ذلك يعدّ طريقة جيّدة لقضاء عمره الآن؛ ربما تكون الطفولة المنغمسة في الدماء الرقميّة مجرد طفولة متدنيّة الجودة، حتى لو لم يكن لذلك أي آثار مستقبليّة. في مسرحيته *ساحل المدينة الفاضلة*، يضع توم ستوبارد صيغة مكثّفة من هذه المشاعر على لسان الفيلسوف الروسي ألكسندر هيرزن في القرن التاسع عشر، وهو يكافح من أجل التصالح مع وفاة ابنه، الذي غرق في تحطّم سفينة! ويصر هيرزن على أنّ حياته لم تكن أقل قيمة

كونها لم تحقّق أبدًا إنجازات الكبار. يقول هيرزن: "نظرًا لأنّ الأطفال يكبرون، نحن نعتقد أنّ هدف الطفل هو أن يكبر". "لكن هدف الطفل هو أن يكون طفلًا. الطبيعة لا تحتقر من يعيش فقط ليومٍ واحد. إنّها تتدفّق بالكامل في كلّ لحظة... فضل الحياة يكمن في تدفّقها. لاحقًا يكون قد فات الأوان".

المرة الأخيرة

ومع ذلك، آمل أن يكون من الواضح الآن أنّ كل هذا لا ينطبق على الأشخاص الذين يصدف أنّهم آباء لأطفال صغار فحسب. طبعًا، ممّا لا شكّ فيه، أنّ سرعة نمو المولود الجديد تجعل من الصعب بوجهٍ خاص تجاهل حقيقة أنّ الحياة هي عبارة عن سلسلة من التجارب العابرة، القيّمة في حدّ ذاتها، والتي ستفتقدها إذا كنت تركّز بالكامل على الوجهة التي تتمنّى أن تقودك إليها. ولكن الكاتب والإذاعي سام هاريس يبدي ملاحظة مزعجة مفادها أنّ الأمر نفسه يسري على كلّ شيء! إنّ حياتنا، بفضل محدوديّتها، مليئة حتمًا بالأنشطة التي نقوم بها للمرة الأخيرة. وكما ستكون هناك فرصة أخيرة أحمل فيها ابني - وهي فكرة تروّعني، ولكن يصعب إنكارها، لأنّني بالتأكيد لن أفعل ذلك عندما يبلغ الثلاثين، ستكون هناك مرة أخيرة تقوم فيها بزيارة منزل طفولتك، أو بالسباحة في المحيط، أو بممارسة الحب، أو بإجراء محادثة عميقة مع صديق مقرّب معيّن. ولكن، عمومًا لن تكون هناك طريقة، في اللحظة عينها، لمعرفة أنك تقوم بذلك للمرة الأخيرة. تتمثّل وجهة نظر هاريس

في أنّ علينا بالتالي أن نحاول التعامل مع كلّ تجربة من هذا القبيل بالاحترام الذي سنظهره لو كانت هذه هي لحظتها الأخيرة. وبالفعل، كل لحظة في الحياة هي، بمعنى ما، "لحظة أخيرة". فهي تحصل؛ ولن تحصل عليها مرة أخرى أبدًا! وبمجرد مرورها، سيكون مخزونك المتبقّي من اللحظات أقلّ من ذي قبل. إنّ التعامل مع كل هذه اللحظات على أنها مجرّد خطوات إلى لحظة ما في المستقبل هو إظهار مستوى من الغفلة تجاه واقعنا الحقيقي يفترض أن يدهشنا، لولا أنّ جميعنا في الحقيقة يفعل ذلك، طوال الوقت.

نعترف بأنّ مقاربتنا لوقتنا المحدود بهذه الطريقة الاستغلاليّة الشاذّة والتركيز على المستقبل ليست خطأنا نحن بالكامل حصرًا! بل هناك ضغوطات خارجية قويّة تدفعنا في هذا الاتّجاه أيضًا، لأنّنا موجودون داخل نظام اقتصاديّ استغلاليّ في جوهره. إحدى طرق فهم الرأسماليّة، في الواقع، تُشبّهه بآلة عملاقة تسخّر كل ما يصادفها- موارد الأرض، ووقتك وقدراتك (أو "الموارد البشرية")- في خدمة أرباح مستقبليّة. تساعد رؤية الأشياء بهذه الطريقة في تفسير الحقيقة الغامضة التي تؤكّد أنّ الأثرياء في الاقتصادات الرأسمالية غالبًا ما يشعرون بتعاسة غريبة! إنّهم يبرعون جدًا في استغلال وقتهم بغرض بناء ثرواتهم؛ هذا هو تعريف النّجاح في عالمٍ رأسماليّ. ولكن في التركيز الشديد على استغلال وقتهم، ينتهي بهم الأمر بالتعامل مع حياتهم الراهنة على أنها مجرّد وسيلة للسفر نحو حالة من السعادة المستقبليّة. وهكذا تفرغ أيامهم من المعنى، حتى مع زيادة أرصدتهم المصرفيّة.

تشكّل هذه أيضًا صلب الحقيقة في الكليشيهات القائلة بأنّ الناس في البلدان ذات الاقتصاد الضعيف هم أفضل في الاستمتاع بالحياة، وهي طريقة أخرى للقول إنّهم أقل تركيزًا على استغلالها لتحقيق الأرباح المستقبليّة، وبالتالي هم أكثر قدرة على المشاركة في ملذات الحاضر. المكسيك، على سبيل المثال، غالبًا ما تتفوّق على الولايات المتحدة في المؤشّرات العالمية للسعادة. ومن هنا تأتي الحكاية الرمزيّة القديمة عن رجل أعمال من نيويورك بينما هو في إجازته إذا به يتحدّث إلى صياد مكسيكي، أخبره أنّه لا يعمل سوى بضع ساعات في اليوم ويقضي معظم وقته في شرب النبيذ في الشمس وعزف الموسيقى مع أصدقائه. فيقدّم رجل الأعمال، الذي روّعه نهج الصياد في إدارة الوقت، نصيحة غير مستحسنة: إذا عمل الصياد بجهد أكبر، كما يوضح، فيمكنه استثمار الأرباح في أسطول أكبر من القوارب، ودفع أموال للآخرين للقيام بالصيد، وجني الملايين، ثم التقاعد في وقت مبكر. سأله الصياد "وماذا سأفعل بعد ذلك؟". أجاب رجل الأعمال: "آه، حسنًا، *بعدها* يمكنك قضاء أيامك في شرب النبيذ في الشمس وعزف الموسيقى مع أصدقائك".

أحد الأمثلة الحيّة حول الضغط الرأسمالي تجاه استغلال وقتك وكيف أنّه يجرّد الحياة من المعنى يتمثّل بالحالة السيّئة المعروفة للمحامين ووكلاء الدفاع عن الشركات الكبرى. ترى الباحثة القانونيّة الكاثوليكيّة، كاثلين كافيني بأنّ السبب الذي يجعل الكثير منهم غير سعداء إطلاقًا- مع أنّهم عمومًا يتقاضون أجورًا عالية! هو اتفاقيّة

"الساعة القابلة للفوترة"، والتي تلزمهم بالتعامل مع وقتهم، وبالتالي فعليًّا مع أنفسهم، كسلعة تباع في أجزاء مدتها ستون دقيقة للعملاء. أيّ ساعة لا تُباع تعدّ تلقائيًا ساعة مهدورة. لذا عندما يقصّر محامٍ ناجح، يتقاضى رسومًا عالية، في حضور عشاء عائلي أو مسرحية مدرسيّة لطفله، فليس بالضرورة لأنّه "مشغول جدًا"، بمعنى أنّ لديه الكثير للقيام به. قد يكون ذلك أيضًا لأنّه لم يعد قادرًا على تصوّر النشاط الذي لا يمكن تحويله إلى سلعة كشيء يستحقّ القيام به على الإطلاق. وكما كتب كافيني، "يواجه المحامون المتشرّبون لروح "الساعة القابلة للفوترة" صعوبة في فهم معنى الوقت غير السِلعيّ الذي من شأنه أن يسمح لهم بتقدير القيمة الحقيقيّة لمثل هذه المشاركة. عندما يتعذّر إضافة نشاط إلى الحساب الجاري للساعات القابلة للفوترة، يبدو الأمر وكأنه تساهل لا يستطيع المرء تحمّله. قد يكون هناك الكثير من هذه الروح لدى معظمنا- حتى غير المحامين- أكثر مما نودّ الاعتراف به.

ولكننا نخدع أنفسنا بإلقاء اللّوم كاملا على الرأسماليّة، بشأن الطريقة التي تبدو بها الحياة الحديثة في كثير من الأحيان، وكأنها نوع من أنواع الكدح، الذي ينبغي "اجتيازه" في طريقنا إلى وقتٍ أفضل في المستقبل. الحقيقة هي أنّنا نتعاون مع هذا الوضع. نحن *نختار* أن نتعامل مع الوقت بهذه الطريقة الآلية المدمّرة للذات، ونقوم بذلك لأنّها تساعدنا في الحفاظ على الشعور بالسيطرة المطلقة على حياتنا. طالما أنك تعتقد أنّ المعنى الحقيقي للحياة يكمن في مكان ما في المستقبل- أي أنّ كل جهودك ستكلّل يومًا ما بالنجاح في عصر السعادة الذهبي،

الخالي من كل المشكلات- فأنك سوف تتجنّب مواجهة الواقع غير المستساغ في أنّ حياتك لا تسير نحو لحظة من الحقيقة لم تصل بعد. إن هوسَنا باستخراج أعظم قيمة مستقبليّة من وقتنا يعمينا عن حقيقة أنّ اللّحظة الحقيقيّة، فعليًّا، هي دائمًا الآن، وأنّ الحياة ليست سوى سلسلة من اللحظات الحاليّة، التي تبلغ ذروتها في الموت، وأنك ربما لن تصل أبدًا إلى نقطة تشعر فيها أنّ بعض الأمور لديك تعمل وفق نظامٍ مثاليّ. لذا من الأفضل أن تتوقّف عن تأجيل "المعنى الحقيقي" لوجودك إلى المستقبل، وأن تنغمس في الحياة الآن.

رأى جون مينارد كينز الحقيقة في عمق ذلك كله، وهي أنّ تركيزنا على ما أسماه "الهدف"- أي على حسن استخدام الوقت لأغراض مستقبليّة، أو ربّما كان سيقول على "الإنتاجية الشخصيّة"، لو كان يكتب اليوم- مدفوع في النهاية بالرغبة في عدم الموت. كتب كينز: "يحاول الرجل" الهادف "دائمًا تأمين خلود زائف ومضلّل لأفعاله، من خلال دفع اهتماماته بها إلى وقتٍ لاحق. إنه لا يحب قطّته، ولكن يحب صغار قطّته؛ وليس الصغار في الحقيقة، بل مجرّد صغار الصغار، وهكذا دواليك للأبد حتى نهاية القطط. بالنسبة له، فإن المربّى [المصنوع من الفاكهة] لا يعدّ مربّى إلا إذا كان سيصبح في حالة مربّى غدًا، ولا يشكّل مربّى أبدًا اليوم. وهكذا، عن طريق دفع المربّى دائمًا إلى المستقبل، فإنّه يسعى جاهدًا لتأمين الخلود لفعله عن طريق الغليان". ولأنّه لا يضطر أبدًا إلى "صرف" مغزى أفعاله هنا وفي الوقت الحاضر، فإنّ الرجل الهادف قد يتخيّل نفسه ربّا متصرّفا كليّ القدرة، حيث تأثيره على الواقع

يمتد إلى المستقبل، إلى ما لا نهاية؛ يشعر وكأنّه حقًا سيّد وقته. لكن الثمن الذي يدفعه باهظ. فهو لا يحب أبدًا قطًا حقيقيًا في الوقت الحاضر. كما أنه لا يتمكّن أبدا من الاستمتاع بأيّ مربّى فعليّ. في محاولة جاهدة لتحقيق الاستفادة القصوى من وقته، فإنّه يخسر حياته.

غائب في الحاضر

إنّ محاولة "العيش في اللحظة"، لإيجاد معنى للحياة الآن، يحمل مع ذلك تحدّياته الخاصة أيضًا. هل سبق أن جربته فعليًّا؟ مع إصرار معلّمي التأمّل الواعي الحديث على أنّه طريق سريع للسعادة- ومع تزايد الأبحاث النفسيّة حول فوائد "التذوّق" أو بذل الجهد المتعمّد لتقدير متَع الحياة الأصغر- فقد تبيّن أنّ القيام بذلك أمر صعب لدرجة محيّرة. في كتابه الهيبي الكلاسيكي *زن وفن صيانة الدراجات الناريّة*، يصف روبرت بيرسيج وصوله مع ابنه الصغير بجانب الامتداد الأزرق المتوهّج لبحيرة كريتر في ولاية أوريغون، وهو بركان منهار من عصور ما قبل التاريخ يشكّل أعمق كتلة مائيّة في أمريكا. كان مصمّمًا على تحقيق أقصى استفادة من التجربة، لكنه أخفق بطريقةٍ ما: "[نحن] نرى بحيرة كريتر وإحساسنا يقول: "حسنًا، ها هي، تمامًا كما تظهر بالصور. أراقب بقيّة السيّاح، حيث يبدو على محيّاهم جميعًا أنّهم خارج المكان أيضًا. لا أشعر بأيّ استياء من ذلك، ولكن مجرّد شعور بأنّ كل شيء غير واقعيّ وأنّ ميزة البحيرة قد حُجبت في الحقيقة من كثرة الإشارة إليها". كلّما حاولت أن تكون هنا الآن، للإشارة إلى ما يحدث في هذه اللحظة

ورؤيتها حقًا، بدا *أنك لست هنا الآن*- أو بدلًا من ذلك أنت موجود، لكن التجربة قد أفرغت من كل نكهة لها.

أعرف كيف شعر بيرسيج. قبل عدة سنوات، زرت توكتوياكتوك، وهي بلدة صغيرة تقع في أقصى شمال الأقاليم الشماليّة الغربية بكندا. في ذلك الوقت، لم يكن الوصول إليها متاحًا إلا عن طريق الجو أو البحر، أو في فصل الشتاء، عبر الطريق الذي سلكته، والذي يتضمّن السفر في مركبة على الطرق الوعرة على طول سطح نهر متجمّد، مرورًا بالسفن التي جمّدها الثلج لهذا الموسم، ثم القيادة على جليد المحيط المتجمّد ذاته. كانت مهمتي الصحفيّة تتعلّق بالصراع بين كندا وروسيا من أجل موارد النفط في جوف القطب الشمالي- ولكن من الطبيعيّ، بعد أن سمعت الكثير عنها، أنّني أردت كذلك رؤية الأضواء الشماليّة. لعدة ليالٍ على التوالي، أجبرت نفسي على الخروج إلى حرارة تبلغ ثلاثين درجة مئوية تحت الصفر- وهي درجة حرارة تتحوّل فيها الرطوبة داخل أنفك إلى جليد لحظة استنشاقك! لأجد ظلام الغطاء السحابي السميك فحسب. ولم يكن حتى ليلتي الأخيرة هناك، بعد الساعة الثانية صباحًا بقليل، قرع الزوجان اللذان استأجرا المقصورة المجاورة، بحماسة باب مقصورتي، ليخبروني أنّ الوقت قد حان: الأضواء الشماليّة ظاهرة للعيان! ألقيت بعض الملابس فوق ملابسي الداخلية الحراريّة التي تغطي كامل جسمي وخرجت لأجد نفسي تحت سماء كاتدرائيّة مملوءة بستائر متحرّكة من الضوء الأخضر، تجتاح الأفق من أقصاه إلى أقصاه. كنت مصمّمًا على الاستمتاع بالعرض، الذي وصفه السكان المحليّون

في صباح اليوم التالي بأنّه عرض مذهل بوجهٍ خاص. ولكن كلما حاولت أكثر، قلّت قدرتي على القيام بذلك. بحلول الوقت الذي كنت أستعدّ فيه للعودة إلى دفء مقصورتي، كنت بعيدًا جدًا عن الانغماس في اللحظة الراهنة عندما خطر ببالي فكرة، فيما يتعلّق بالأضواء الشمالية، والتي حتى يومنا هذا ما زلت أتذكّرها. أوه، لقد وجدت نفسي أفكر، *أنها تبدو وكأنها واحدة من صور حافظات الشاشة.*

المشكلة تكمن في أنّ الجهد المبذول لنكون حاضرين في اللّحظة الراهنة، مع أنّه يبدو وكأنّه تمامًا عكس العقليّة الاستغلاليّة التي تركّز على المستقبل، والتي كنت أنتقدها في هذا الفصل، يشكّل في الواقع مجرد نسخة مختلفة قليلًا منها. أنت تركّز بشدة على محاولة الاستفادة القصوى من وقتك -في هذه الحالة ليس بهدف تحقيق بعض النتائج اللّاحقة، ولكن للحصول على تجربة غنيّة للحياة في الوقت الحالي- لدرجة أنّها تحجب التجربة نفسها. إنّها أشبه بمحاولة جاهدة لتغفو، وبالتالي تخفق. أنت مصمّم على البقاء حاضرًا تمامًا، لنفترض، أثناء غسل الأطباق- ربما لأنك رأيت ذلك الاقتباس من المعلّم البوذي الأكثر مبيعًا ثيش نهات هانه حول تحقيق الاندماج في أكثر الأنشطة المملّة- فقط لتكتشف أنك عاجز عن ذلك، لأنك مشغول جدًا بالتساؤل الواعي عمّا إذا كنت حاضرًا بما فيه الكفاية أم لا. تستدعي عبارة "كن هنا الآن" صورًا ذهنيّة لحشّاشين ملتحين يرتدون سراويل متّسعة الأطراف، يشعرون باسترخاء تامّ إزاء كل ما يحدث حولهم. ولكن في الواقع إنّ محاولة التواجد هنا الآن لا تبدو مريحة جدًا بقدر ما

هي مضنية إلى حدّ ما، واتّضح أنّ *محاولة* الحصول على أقصى قدر ممكن من تجارب اللّحظة الراهنة هي طريقة مؤكّدة للفشل. مثالي المفضل حول هذا التأثير هو دراسة أجراها باحثون في جامعة كارنيجي ميلون في بيتسبرغ عام 2015، حيث جرى توجيه الأزواج لممارسة الجنس ضعف المعتاد لمدة شهرين. في نهاية الفترة، خلصت الدراسة إلى أنّهم لم يكونوا أسعد مما كانوا عليه في البداية. أُعلن على نطاق واسع أنّ هذه النتيجة تدلّ على أنّ الحياة الجنسيّة الأكثر نشاطًا ليست ممتعة كما قد تتخيّلها. لكن ما تُظهره حقًا، برأيي، هو أنّ محاولة المرء جاهدًا للحصول على حياة جنسيّة أكثر نشاطًا ليست ممتعة على الإطلاق.

هناك مقاربة مثمرة أكثر لتحدّي العيش على نحوٍ كامل في اللّحظة الراهنة، تبدأ من الانتباه أنك، في الواقع، تعيش دائمًا في اللحظة الراهنة على أيّ حال، سواء أعجبك ذلك أم لا. في نهاية المطاف، إنّ أفكارك الواعية حول ما إذا كنت تركّز بما فيه الكفاية على غسل الأطباق- أو ما إذا كنت تستمتع بالجنس الإضافي الذي تمارسه هذه الأيام، نظرًا لأنك وافقت على المشاركة في دراسة علم النفس تلك- هي أفكار تنشأ كذلك في اللحظة الراهنة. وإذا كان لا مفر من أن تكون موجودًا بالفعل في هذه اللحظة، فهناك بالتأكيد شيء مشكوك فيه بشدة حول محاولة تحقيق هذا الوضع. إنّ *محاولة* العيش في اللحظة الراهنة تعني أنك على نحوٍ ما منفصل عن هذه "اللحظة"، وبالتالي في وضع يسمح لك إما أن تنجح أو تخفق في العيش فيها. إنّ محاولة الحضور هنا الآن، بكل صِلاتها

المهدّئة، لا تزال محاولة استغلاليّة أخرى لاستخدام اللّحظة الراهنة كوسيلة لتحقيق غاية فحسب، في محاولة للشعور بالتحكّم بوقتك الذي يتكشّف. كالعادة، لا ينجح ذلك. إنّ الوعي الذاتي الذي تختبره عندما تسعى بجهد كبير لتكون حاضرًا "أكثر في اللحظة الراهنة" يمثّل الانزعاج الذهني لمحاولة رفع نفسك عاليًّا بنفسك، لتعديل علاقتك باللحظة الحاليّة من الزمن، بينما في الحقيقة تلك اللحظة من الزمن هي كل ما *عليك* أن تبدأ به.

كما تعبّر عنه الكاتبة جاي جينيفر ماثيوز في كتابها القصير المعنوَن بصورة مناسبة جدًا *تعليمات مكثفة جذريًّا لتكون كما أنت*، "لا يمكننا استخراج أيّ شيء من الحياة. لا يوجد جانب خارجيّ حيث يمكننا أخذ هذا الشيء إليه. لا يوجد جيب صغير، يقع خارج الحياة، [يمكننا] أن نسرق مؤن الحياة وندّخرها بعيدًا. عيش هذه اللحظة ليس له جانب خارجيّ". قد يكون العيش على وجهٍ كامل في الحاضر لا يعدو كونه مسألة إدراك، في النهاية، لم يكن لديك أي خيار آخر سوى أن تكون هنا الآن!

الفصل التاسع

اكتشف الراحة من جديد

في عطلة نهاية أسبوع صيفيّة حارّة قبل بضع سنوات، انضممت إلى أعضاء متحمّسين في فريق حملة تسمى "استرجع وقتك" في مسرح بلا تهوئة للمحاضرات الجامعيّة في سياتل، حيث اجتمعوا لتعزيز مهمّتهم الطويلة الأمد المتمثّلة في "القضاء على وباء العمل الزائد". كان التجمّع الذي شاركت فيه، وهو مؤتمرهم السنوي، حدثًا خجولًا من حيث الحضور- ويرجع ذلك جزئيًا، باعتراف المنظّمين، إلى أنه كان في شهر آب (أغسطس)، حيث الكثير من الناس في إجازة، ولا يمكن أن تشتكي من هذا الأمر أكثر المنظمات الأمريكية تأييدًا للاسترخاء. ولكن كان ذلك أيضًا لأنّ برنامج "استرجع وقتك" يروّج لما يعدّ، في هذه الأيام، رسالة تخريبيّة للغاية. لا يوجد شيء غير عادي في مطالبتها بمزيد من أيام الإجازة أو بساعات عمل أقصر؛ هذه المقترحات شائعة بصورة متزايدة. ولكن غالبًا ما تبرّر على أساس أنّ العامل المرتاح هو عامل أكثر إنتاجية وهذا هو بالضبط الأساس المنطقي الذي أنشئت هذه

المجموعة للتشكيك فيه. أراد أعضاؤها أن يعرفوا، لماذا يحتاج قضاء الإجازات بجانب المحيط، أو تناول الطعام مع الأصدقاء، أو قضاء صباح كسول في الفراش إلى تبريره من حيث تحسين الأداء في العمل؟ جون دي غراف، وهو مخرج سينمائي مفعم بالحيوية يبلغ سبعين عامًا وهو القوة الدافعة وراء برنامج "استرجع وقتك"، عبّر بغضب قائلًا "نستمر في سماع الناس يجادلون بأنّ المزيد من الوقت قد يكون مفيدًا للاقتصاد. لكن لماذا يتعيّن علينا تبرير *الحياة* من منظور *اقتصادي*؟ هذا غير منطقيّ!" في وقتٍ لاحق، علمت بوجود مبادرة منافسة، "مشروع: وقت الفراغ"، والتي، على عكس "استرجع وقتك"، تمتّعت برعاية سخيّة من الشركات، وحضور أفضل للمؤتمرات، ولم يكن مفاجئًا معرفة أنّ مهمّتها كانت الترويج لـ "الفوائد الشخصيّة والتجاريّة والاجتماعيّة والاقتصاديّة للترفيه". كما تلقّت الدعم من قبل جمعية السفر الأمريكيّة، التي لديها مبرّراتها في الرغبة بأن يحصل الناس على مزيد من الإجازات.

تراجع المتعة

كان دي غراف قد وضع إصبعه على واحدة من أكثر المشكلات المتسترة في التعامل مع الوقت على أنه مجرّد شيء يجب استخدامه بأفضل ما يمكن، مستندًا لكوننا نشعر بالضّغط لاستخدام وقت فراغنا على نحوٍ منتج أيضًا. الاستمتاع بالترفيه من أجل مصلحتك الخاصّة - والتي ربما اعتقدت أنّها بيت القصيد من الترفيه- أصبحت تبدو وكأنها

بطريقة ما ليست كافية تمامًا. أصبحت تبدو كما لو أنك أخفقت في الحياة، بطريقة غير واضحة، إذا كنت لا تتعامل مع وقت فراغك على أنّه استثمار في مستقبلك. في بعض الأحيان، يأخذ هذا الضّغط شكل حجّة صريحة بأنّ عليك التفكير في ساعات فراغك كفرصة لتصبح عاملًا أفضل ("استرخِ ستكون أكثر إنتاجية"، يقول عنوان رئيسيّ لأحد المقالات الذي حظي بشعبية كبيرة في صحيفة *نيويورك تايمز*). ولكن الموقف نفسه قد يأخذ شكلًا أكثر غرابة فتراه يصيب أيضًا صديقتك التي تظهر دومًا وكأنّها تتدرّب على الجري لمسافة 10 كلم، ولكنها على ما يبدو عاجزة عن مجرّد الجري! لقد أقنعت نفسها بأنّ ممارسة الجري مفيدة بقدر ما قد تؤدي إلى تحقيق إنجاز في المستقبل. وقد أصابتني العدوى أيضًا، خلال السنوات التي أمضيتها في حضور دروس وخلوات التأمّل بهدف لم أكن أعيه جيّدًا، وهو أنني قد أصل يومًا ما إلى حالة من الهدوء الدائم. حتى المشروع الذي يبدو ممتعًا مثل السفر حول العالم لمدة عام مع حقيبة على الظهر قد يقع ضحيّة للمشكلة نفسها، إذا لم يكن هدفك هو استكشاف العالم، بل- وهذا تمييز دقيق- إضافة خبرات إلى مخزونك العقلي، على أمل أن تشعر، لاحقًا، بأنك أحسنت استخدام حياتك.

النتيجة المؤسفة لتبرير الترفيه من حيث فائدته لأشياء أخرى فحسب، هي أنّه أصبح يبدو على نحوٍ مبهم أشبه بعمل روتينيّ، أو بعبارة أخرى، كأنّه عمل بأسوأ ما لهذه الكلمة من معنى. كان هذا مأزقًا لاحظه الناقد (وولتر كير) في العام 1962، في كتابه *تراجع المتعة*: "نحن

جميعًا مجبرون على القراءة من أجل الربح، والاحتفال من أجل التواصل، والمقامرة من أجل الأعمال الخيريّة، والخروج في المساء لتمجيد المدينة، والبقاء في المنزل في عطلة نهاية الأسبوع لترميم المنزل". يستمتع المدافعون عن الرأسماليّة الحديثة بالإشارة إلى أنّ لدينا في الواقع وقت فراغ أطول ممّا كان لدينا في العقود السابقة مع أنّ الأمور قد تبدو غير ذلك، بمعدّل خمس ساعات يوميًا للرجال، وأقلّ قليلًا فقط للنساء. ولكن ربما يكون أحد الأسباب التي تجعلنا لا نختبر الحياة بهذه الطريقة هو أنّ أوقات الراحة لم تعد تبدو مريحة للغاية. بدلًا من ذلك، غالبًا ما يبدو الأمر وكأنّه عنصر آخر في قائمة المهام. ومثل العديد من مشكلات الوقت، تشير الأبحاث إلى أنّ هذه المشكلة تزداد سوءًا كلما ازددت ثراءً. غالبًا ما ينشغل الأثرياء بالعمل، ولكن لديهم أيضًا المزيد من الخيارات حول كيفيّة استخدام أيّ ساعة من وقت الفراغ، مثل أيّ شخص آخر، يمكنهم قراءة رواية أو المشي؛ لكن يمكنهم أيضًا حضور الأوبرا، أو التخطيط لرحلة تزلّج إلى كورشوفيل. لذا فهم أكثر عرضة للشعور بأنّ هناك أنشطة ترفيهيّة ينبغي أن يقوموا بها ولكنهم لا يفعلون.

ربما لا يمكننا أن نتأمل من أيّ شخص عاش في أيّ مرحلة قبل الثورة الصناعيّة أن يفهم مدى غرابة هذا الموقف تجاه وقت الترفيه. بالنسبة لفلاسفة العالم القديم، لم يكن وقت الترفيه وسيلة لتحقيق غاية أخرى؛ على العكس من ذلك، كان هو الغاية التي كان كل شيء آخر جدير بالقيام به وسيلة لتحقيقها. فقد رأى أرسطو أنّ الترفيه الحقيقيّ –

الذي كان يقصد به التأمّل الذاتي والتأمّل الفلسفي- كان من بين أسمى الفضائل لأنّه يستحق أن نختاره لذاته، في حين أنّ الفضائل الأخرى، مثل الشجاعة في الحرب، أو السلوك النبيل في الحكومة، تعدّ فاضلة لأنها تؤدّي إلى شيء آخر فحسب. الكلمة اللاتينيّة المرادفة للعمل التجاري نيغوتيوم تُترجم حرفيًا على أنها "لا ترفيه"، مما يعكس وجهة النظر القائلة بأنّ العمل كان انحرافًا عن أسمى هدف للبشر. وفق هذا الفهم للوضع، قد يكون العمل ضرورة حتميّة لبعض الأشخاص- بالدرجة الأولى، للعبيد الذين أتاح كدحهم الترفيه لمواطني أثينا وروما، لكنه كان مهينًا بصورة أساسيّة، وبالتأكيد ليس الهدف الرئيس من وجودهم على قيد الحياة.

هذه الفكرة الأساسيّة نفسها بقيت على حالها عبر قرون من الاضطرابات التاريخيّة المتلاحقة، كان الترفيه هو مركز الثقل في الحياة، وهو الحالة الأساس التي يشكّل العمل انقطاعًا حتميًا لها في بعض الأحيان. حتى الحياة المرهقة للفلاحين الإنجليز في العصور الوسطى كانت مليئة بالترفيه، الذي يمتدّ وفقًا للتقويم الذي تهيمن عليه الأعياد الدينيّة وأيام القدّيسين، جنبًا إلى جنب مع الأعياد القرويّة المتعدّدة الأيام، والمعروفة باسم مشروب "آليس"، للاحتفال بالمناسبات المهمة مثل الزواج وحالات الوفاة. (أو أقلّ أهمية، مثل موسم الحمل السنوي، الموسم الذي تلد فيه النعاج، لإيجاد أيّ عذر للشرب حتى الثمالة). يزعم بعض المؤرّخين أنّ المواطن العادي في القرن السادس عشر كان يعمل حوالي 150 يومًا فقط كل عام، وفي حين أنّ هذه الأرقام متنازع

عليها، لا يشك أحد في أنّ الترفيه يلامس قلب كل حياة تقريبًا. وبصرف النظر عن أيّ أمرٍ آخر، ففي حين أنّ كل ذلك الترفيه ربما كان ممتعًا، إلا أنه لم يكن اختياريًا تمامًا. فقد واجه الناس ضغوطًا اجتماعيّة قويّة لعدم العمل طوال الوقت، فأنت تحتفل بالأعياد الدينية لأنّ الكنيسة طلبت ذلك؛ وفي قرية متماسكة، لم يكن من السهل أيضًا التهرّب من الاحتفالات الأخرى. وكانت النتيجة الأخرى أنّ الشعور بالترفيه تسرّب إلى شقوق الأيام التي يقضيها الناس في العمل. اشتكى أسقف دورهام، جيمس بيلكنجتون، حوالي عام 1570، من أنّ "الرجل العامل، يأخذ استراحة طويلة في الصباح؛ حيث ينقضي جزء كبير من اليوم قبل أن يأتي إلى عمله. ثم عليه أن يتناول فطوره، رغم أنه لم يكسبه، في ساعته المعتادة، وإلا سيكون هناك شكوى وتذمّر... في الظهيرة، عليه أن يأخذ قيلولة، ثم مشروبًا عند العصر، ما يستهلك جزءًا كبيرًا من اليوم".

ولكن التحوّل الصناعي، الذي حفّزه انتشار عقليّة الساعة الزمنيّة، أزاح كل ذلك. تطلّبت المصانع والمطاحن العمل المنسّق لمئات الأشخاص، مدفوعة الأجر بالساعة، وكانت النتيجة أنّ أوقات الترفيه أصبحت منفصلة تمامًا عن العمل. ضمنيًا، عُرضت على العمال صفقة: يمكنك فعل ما يحلو لك في إجازتك، طالما أن ذلك لا يضر- والأفضل أن يعزّز- بفائدتك في الوظيفة. (من هنا كان لدافع الربح تأثيرًا عندما أعربت الطبقات العليا عن رعبها من حماس الطبقات الدنيا للشرب المفرط، الذي أنتج القدوم إلى العمل مع آثار الكحول: لأنك قضيت وقت فراغك وأنت في حالة سكر، كان انتهاكًا للصفقة). بالمعنى الضيّق،

منح هذا الوضع الجديد للعمال حرية أوسع من ذي قبل، لأنّ وقت فراغهم كان حقًا خاصًا بهم أكثر مما كان عليه عندما كانت الكنيسة والمجتمع يمليان عليهم كل شيء تقريبًا. ولكن في الوقت نفسه، نشأ تسلسل هرميّ جديد. أصبح العمل يتطلّب، الآن، أن يُنظر إليه على أنّه الهدف الحقيقي للوجود؛ وأصبح الترفيه مجرد فرصة للتعافي والتجديد، بهدف المزيد من العمل. أصبحت المشكلة أنّه بالنسبة للعامل العادي في المطحنة أو المصنع، لم يكن العمل الصناعي ذا مغزى كافٍ ليكون هدفًا للوجود: أنت تقوم به من أجل المال، وليس من أجل الرضا الجوهري. لذا فإنّ الحياة بأكملها-العمل ووقت الترفيه على حدّ سواء- يجب أن تُقدَّر من أجل شيء آخر، في المستقبل، وليس من أجل ذاتها.

ومن المفارقات، أنّ قادة النقابات والمصلحين العماليّين الذين قاموا بحملات للحصول على مزيد من أوقات الفراغ، محقّقين في نهاية المطاف ساعات العمل الثمانية في اليوم ويومي العطلة في نهاية الأسبوع، ساعدوا في ترسيخ هذا الموقف الاستغلاليّ تجاه أوقات الترفيه والذي بموجبه لا يمكن تبريرها إلا على أساس شيء آخر غير المتعة الخالصة. ورأوا أنّ العمال سيستخدمون أيّ وقت فراغ إضافي قد يُمنح لهم لتطوير أنفسهم، بالسعي نحو العلم والثقافة، وبعبارة أخرى، سيستخدمونه في أكثر من مجرّد الاسترخاء. ولكن هناك شيء مؤلم بخصوص عمال النسيج في ولاية ماساتشوستس في القرن التاسع عشر الذين أبلغوا أحد الباحثين في الاستطلاع بما يتوقون للقيام به فعلًا مع المزيد من وقت الفراغ: "أن نرى ما يجري حولنا". كانوا يتوقون إلى الترفيه الحقيقي،

وليس إلى نوع مختلف من الإنتاجية. لقد أرادوا ما أطلق عليه الماركسي المنشقّ بول لافارج فيما بعد، في عنوان كتيّبه الأكثر شهرة، *الحق في أن تكون كسولًا*.

لقد ورثنا من كل هذا فكرة غريبة للغاية عمّا يعنيه قضاء وقت فراغك "على نحوٍ حسن" وعلى العكس من ذلك، ما الذي يعدّ إهدارًا له. انطلاقًا من هذه النظرة للوقت، يعدّ كل شيء لا يولّد شكلًا من أشكال القيمة المستقبلية، بحكم تعريفه، مجرد تعطّل. الراحة جائزة، ولكن فقط لأغراض الاستجمام من العمل، أو ربما لبعض أشكال تحسين الذات. ويصبح من الصعب الاستمتاع بلحظة من الراحة لذاتها، دون اعتبار لأي فوائد مستقبليّة محتملة، لأنّ الراحة التي ليس لها قيمة مفيدة تبدو مضيعة للوقت.

الحقيقة، إذًا، هي أنّ "إهدار" جزء على الأقل من وقت فراغك، مع التركيز فقط على متعة التجربة، يعدّ الطريقة الوحيدة *لعدم* إضاعتها، أن تكون فعلًا في حالة استجمام، بدلًا من الانخراط سرًا في تحسين ذاتيّ يركّز على المستقبل. من أجل العيش بصورة كاملة في الحياة الوحيدة التي ستحظى بها على الإطلاق، عليك *الامتناع* عن استخدام كل ساعة إضافية للنموّ الشخصي. من هذا المنظور، الكسل ليس مجرد أمر يمكن التسامح به. بل إنّه عمليًا واجب. كتبت سيمون دي بوفوار: "إذا كان شعور رجل عجوز بالرضى وهو يحتسي كأسًا من النبيذ لا قيمة له، فإنّ الإنتاج والثروة ليست سوى أساطير جوفاء؛ ليس لها معنى إلا إذا كان من الممكن استرجاعها بواسطة الشعور الفردي والحيّ بالسعادة".

سنحتاج هنا، مع ذلك، إلى مواجهة حقيقة نادرًا ما يُقرّ بها بشأن الراحة، وهي أنّنا لسنا مجرد ضحايا لنظام اقتصادي يحرمنا من أيّ فرصة للحصول عليها. نحن أيضًا، على نحو متزايد، من النوع الذين لا يرغب فعليًا في الراحة، وننزعج جدًّا من التوقّف أثناء سعينا لإنجاز الأمور، ونشعر بالضيق عندما يبدو وكأنّنا غير منتجين بما فيه الكفاية. مثال متطرّف هو حالة الروائية دانييل ستيل، التي كشفت في مقابلة لها عام 2019 في مجلة *غلامور* عن السر وراء تمكّنها من كتابة 179 كتابًا بحلول الوقت الذي بلغت فيه الثانية والسبعين، وأصدرتهم بمعدل سبعة تقريبًا في السنة: بالعمل حرفيًا طوال الوقت تقريبًا، عشرين ساعة في اليوم، وأربع وعشرين ساعة كتابة في بعض الفترات من الشهر، وعطلة لمدة أسبوع واحد كل عام، وبلا نوم تقريبًا. (ونُقل عنها قولها: "لا أذهب إلى الفراش حتى أشعر بالتعب الشديد لدرجة أنّ بإمكاني النوم على الأرض. إذا حصلت على أربع ساعات، فهي تعدّ ليلة جيّدة فعلًا بالنسبة لي"). نالت ستيل ثناءً واسع النطاق على عادات عملها "الصارمة". ولكن من المنطقيّ حتمًا أن نلاحظ، في هذا النوع من الروتين اليومي، دليلًا على وجود مشكلة خطيرة، تتمثّل في عجزنا المتأصّل عن الامتناع عن استخدام الوقت على نحوٍ منتج. في الواقع، يبدو أن ستيل نفسها تعترف بأنّها تستخدم الإنتاجية كوسيلة لتجنّب مواجهة المشاعر الصعبة. فقد شملت محنتها الشخصيّة فقدان ابن راشد بجرعة زائدة من المخدرات وما لا يقل عن خمس تجارب طلاق،

وقالت للمجلة: "إنّ العمل هو المكان الذي ألجأ إليه. حتى عندما تحدث أمور سيئة في حياتي الشخصيّة، يبقى هذا ثابتًا. إنّه ملاذ قويّ يمكنني الهروب إليه".

إذا كان من غير اللائق اتّهام ستيل بأنها عاجزة عن الاسترخاء على نحوٍ مرَضيّ، أودّ أن أوضح أنّ المرض منتشر على نطاقٍ واسع. لقد عانيت منه بشدّة شأني شأن أيّ شخص آخر. وعلى عكس ستيل، لا يمكنني الادّعاء بأنّني أدخلت البهجة إلى قلب الملايين من قراء الروايات الرومانسيّة الخياليّة كأثر جانبيّ سعيد. ويسمّي علماء النفس الاجتماعي هذا العجز عن الراحة بـ "النفور من الكسل"، مما يجعل الأمر يبدو وكأنّه ضعف سلوكيّ بسيط آخر. ولكن في نظريّته الشهيرة عن "أخلاقيات العمل البروتستانتيّة"، رأى عالم الاجتماع الألماني ماكس ويبر بأنّه يشكّل أحد المكوّنات الأساسيّة للروح الحديثة. لقد ظهر لأوّل مرة، وفقًا لرواية ويبر، بين المسيحيين الكالفينيين في شمال أوروبا، الذين آمنوا بمبدأ القضاء والقدر، أي أنّ كل إنسان، منذ مرحلة ما قبل ولادته، جرى اختياره مسبقًا ليكون أحد المختارين، وبالتالي يقع عليه بعد الموت أن يخلد في الجنة بجوار الربّ، أو أن يكون ملعونًا، فيخلد حتمًا في النار. رأى ويبر أنّ المرحلة الأولى للرأسماليّة استمدّت الكثير من طاقتها من البائعين والتّجار الكالفينيين الذين شعروا بأنّ العمل الشاقّ الدؤوب يمثّل أحد أفضل الطرق ليثبتوا -للآخرين، ولكن لأنفسهم كذلك- أنّهم ينتمون إلى الفئة الأولى وليس إلى الفئة الثانية. وقد شكّل التزامهم بالعيش المقتصد النصف الآخر من نظرية ويبر

للرأسماليّة: عندما يقضي الناس أيامهم في توليد كمّيات هائلة من الثروة بالعمل الشاقّ ولكنهم يشعرون أيضًا بأنّهم ملزمون بعدم تبديدها على الكماليّات، فإنّ النتيجة الحتميّة هي تراكم كمّيات كبيرة من رأس المال.

لا بد أنها كانت طريقة عيش مؤلمة على نحوٍ فريد. لم يكن هناك أيّ احتمال أن يزيد كل هذا العمل الشاقّ من فرصة المرء في الخلاص. في نهاية الأمر، كان بيت القصيد من مبدأ القضاء والقدر هو أنّ مصير المرء لا يمكن أن يؤثّر عليه أيّ شيء. من ناحية أخرى، أليس من الطبيعيّ أن يُظهر الشخص الذي نال الخلاص ميلًا نحو السعي الحميد ونحو التوفير؟ بناءً على هذا الفهم المشحون، أصبح الكسل تجربة مقلقة بوجهٍ خاص، ينبغي تجنّبها بأيّ ثمن، فهي ليست مجرّد رذيلة قد تؤدّي إلى اللّعنة إذا بالغت فيها، كما أكدّ العديد من المسيحيين منذ فترة طويلة، ولكنها قد تكون دليلًا على الحقيقة المروّعة في أنك ملعون *بالأساس*.

نحن نفاخر اليوم بأنّنا تجاوزنا عصور الخرافة. ولكن انزعاجنا من كل ما يبدو إلى حدّ كبير وكأنّه إضاعة للوقت، يدلّ على توقٍ إلى شيء لا يختلف كثيرًا عن الخلاص الأبديّ. طالما أنك تملأ كل ساعة من اليوم بوجه من أوجه السعي، فإنّ عليك أن تستمر في الاعتقاد بأنّ كل هذا السعي سيقودك إلى مكان ما، إلى حالة مستقبليّة متخيّلة من الكمال، إلى عالمٍ سماويّ يسير فيه كل شيء بسلاسة، فلا يسبب لك وقتك المحدود أيّ ألم، ولا تشعر بالذنب لأن هناك المزيد ممّا تحتاج إلى القيام به لتبرير وجودك. ربما ينبغي لنا أن لا نتفاجأ كثيرًا عندما

تصبح الأنشطة التي نملأ بها ساعات فراغنا تشبه على نحوٍ متزايد ليس مجرّد العمل ولكن في بعض الأحيان، كما هو الحال في حصّة "سول سايكل" أو تمرين "كروس فيت"، العقاب الجسديّ الفعليّ – الجلد الذاتي للخطّائين المذنبين الذين يحرصون على محو وصمة الكسل قبل فوات الأوان.

أن تستريح بهدف الراحة، وأن تستمتع بساعة استرخاء لذاتها، فإنّ ذلك يستلزم أولًا قبول حقيقة أنّ الآن هو كل شيء، أنّ أيامك لا تسير قدمًا نحو حالة مستقبليّة من السعادة المحصنة بالكامل، وأنّ مقاربتها بمثل هذا الافتراض تعني منهجيًّا تجريد أربعة آلاف أسبوع من قيمتها. كتب توماس وولف: "نحن نشكّل مجموع لحظات حياتنا كلّها، كل ما لدينا موجود فيها: لا يمكننا الهروب منها أو إخفاؤها". إذا كنا سنظهر خلال وقتنا القصير على هذا الكوكب لنجد بالتالي بعض المتعة فيه، فمن الأفضل أن نظهر من أجل هذه المتعة الآن.

قواعد للراحة

بالنظر إلى كل اللّوم الذي كنت ألقي به هنا على الدين لعجز الإنسان الغربي العصري عن الاسترخاء، فقد يبدو غريبًا اقتراح البحث عن الترياق في الدين نفسه. ولكن أعضاء بعض الطوائف الدينيّة كانوا أول من فهم حقيقة حاسمة عن الراحة، وهي أنّها ليست ببساطة ما يحدث تلقائيًّا عندما تأخذ استراحة من العمل. أنت بحاجة إلى طرق تجعل حصول الراحة أمرًا مرجّحًا. أن تحدث الراحة بالفعل.

يعيش أصدقاء لي في مبنى سكنيّ يقع على الجانب الشرقي الأدنى اليهودي التاريخي في نيويورك ومجهّز بـ "مصعد الشبات": إذا دخلت إليه بين مساء الجمعة وليلة السبت، ستجده يتوقّف عند كل طابق، حتى لو لم يكن أحد يريد الدخول إليه أو الخروج منه، لأنّه مبرمج بحيث يجنّب السكان اليهود والزوار ضرورة انتهاك حرمة تشغيل المفاتيح الكهربائيّة يوم السبت. (في الواقع، فإنّ الحظر الفعلي، المنصوص عليه في الشريعة اليهوديّة القديمة، هو ضد إضرام النار، لكن المرجعيات الدينيّة الحديثة فسّرت ذلك بأنه يشمل إكمال الدوائر الكهربائية. أما الفئات الثماني والثلاثون الأخرى من الأنشطة المحظورة فقد فُسّرت على أنّها تحظر كل شيء من نفخ أطواق النجاة في المسبح إلى قطع الأوراق من لفافة المرحاض). تصدم مثل هذه القواعد الكثير منا باعتبارها عبثيّة. ولكن إذا كانت كذلك، فإنّها عبثيّة مصمّمة جيدًا على قياس الحقيقة العبثيّة للبشر، وهي أنّنا بحاجة إلى هذا النوع من الضغط من أجل الحصول على الراحة. كما توضح الكاتبة جوديث شوليفيتز:

> يعتقد معظم الناس خطأً أن كل ما عليك القيام به لوقف العمل هو عدم العمل. لقد أدرك مخترعو الشبات أنّ المهمة أعقد من ذلك بكثير. لا يمكنك تغيير السرعة عل نحوٍ عرضيّ وسهل، بالطريقة التي قد تنزلق بها إلى السرير في نهاية يوم طويل. كما يقول "القط ذو القبعة": "من الممتع أن تحظى بالمرح ولكن عليك أن تعرف كيف". من هنا فإنّ الشبات البروتستانتي واليهودي كانا متعمّدين بدقّة، ممّا

يتطلّب إعدادًا مسبقًا واسع النطاق- بالحدّ الأدنى منزلًا منظّفًا، ومخزنًا مملوءًا، وحمامًا. لم توضع القواعد بهدف تعذيب المؤمنين. كان القصد منها إيصال الحكمة المتمثّلة في أنّ إيقاف الدورة المستمرّة للسعي يتطلّب فعل إرادة مضنٍ لدرجة مذهلة، فعلًا يجب تعزيزه بالعادات والعقوبات الاجتماعيّة.

اليوم، تبدو فكرة العطلة الأسبوعيّة الطائفيّة قديمة الطراز تمامًا، وهي حيّة أساسًا في أذهان أولئك الذين تزيد أعمارهم عن حوالي الأربعين عامًا- والذين بإمكانهم أن يتذكّروا متى كانت معظم المتاجر لا تفتح سوى ستة أيام في الأسبوع- وفي بعض القوانين الغريبة والأثرية، كتلك الموجودة في مدينتي والتي تحظر شراء الخمور صباح الأحد. ونتيجة لذلك، فإنّنا عرضة لنسيان المفهوم الراديكالي الذي كان عليه الشبات دائمًا، راديكاليًّا لأسباب ليس أقلّها أنّه يسري على الجميع دون استثناء، كما كان العبيد السابقون الذين ابتدؤوه يجاهدون للإشارة إلى ذلك. (تشير شوليفيتز أنه في آيات التوراة التي تحدّد قواعد الشبات اليهودي، ذُكر مرتّين أنّ العبيد أيضًا يجب أن يُسمح لهم بالراحة، كما لو كانت فكرة غريبة، حيث أدرك كاتب النص أنّها بحاجة إلى التأكيد بقوة). ومنذ بزوغ الرأسماليّة، كان الأمر راديكاليًّا بطريقةٍ أخرى: ففي حين أنّ الرأسمالية تستمد طاقتها من القلق الدائم من السعي لتحقيق المزيد، فإن الشبات يجسّد الفكرة القائلة بأنّه مهما كان العمل الذي أنجزته عند حلول ليل الجمعة (أو السبت) قد يكون *كافيًا*، وقد لا يكون

هنـاك أيّ مغـزى في الوقـت الـراهن لمحاولـة إنجـاز المزيـد. في كتابـه *الشبات كمقاومة*، يصف عـالـم اللاهـوت المسيحي (وولـتر بروجمـان) الشبات بأنه دعوة لقضاء يـوم واحـد في الأسـبوع "في إدراك الامتيـاز بأنّنـا نقع في الطرف المتلقّي لعطايا الربّ، وممارسة هـذا الامتيـاز". لا يحتـاج المرء إلى أن يكون مؤمنًا بالـدين ليشـعر بـبعض الارتيـاح العميق لفكـرة وجـوده "في الطـرف المتلقّـي"، لاحتمـال أن لا يكـون هنـاك، اليـوم على الأقل، ما تحتاج إلى *القيام* به لتبرير وجودك.

ولكن من المؤكّد أنّ القيام بالتحوّل النفسي المطلوب لم يكن أبدًا بالصعوبة التي نواجهها اليوم، فهو يتطلّب أن توقف عملك لفترة تكفي للدخول في تجربة زمنيّة متماسكة ومتناغمـة وعميقـة إلـى حـدّ مـا والتي تـأتي نظـرًا لكونـك "في الطـرف المتلقّـي" مـن الحيـاة، مـع الشـعور بأنـك تخـرج مـن عقـارب السـاعة إلـى "الوقـت العميـق"، بـدلًا مـن الكفـاح المستمر للسيطرة عليـه. سـابقًا، كانـت الضـغوط المجتمعيّة تجعـل مـن السهل نسبيًا الحصول علـى وقـت فـراغ: فـلا يمكنـك الـذهاب للتسـوّق عندما تكون المتاجر مغلقـة، حتـى لـو رغبـت في ذلـك، أو العمـل عنـدما يكـون المكتـب مغلقًـا. بالإضـافة إلـى ذلـك، كنـت أقـلّ عرضـة لتفويـت القدّاس، أو غداء الأحـد مع العائلـة الممتـدة، إذا كنـت تعلـم أن غيابـك سوف يثير التساؤل. ومع ذلك، فإنّ جميـع الضـغوط تـدفعنا الآن، نحـو الاتّجاه الآخر: فالمتاجر مفتوحة طوال اليوم، وكل يوم (وطـوال الليـل، عـبر الإنترنـت). وبفضـل التكنولوجيـا الرقميّـة، أصـبح مـن السـهل جـدًا الاستمرار في العمل من المنزل.

إنّ القواعد الشخصيّة أو العائليّة، مثل فكرة "شبات رقمي" يُفرض ذاتيًا، والتي تنتشر على نحوٍ متزايد، يمكنها إلى حدّ ما أن تملأ الفراغ. بَيد أنّها تفتقر إلى التعزيز الاجتماعي الذي ينتج عن اتّباع الجميع لهذه القاعدة أيضًا، من هنا يصعب الالتزام بها حتمًا- ونظرًا لأنها تعتمد على قوة الإرادة، فإنّها عرضة لجميع المخاطر التي تنطوي عليها محاولة إجبار نفسك لتكون أكثر "حضورًا في اللحظة الراهنة"، كما رأينا في الفصل السابق. الأمر المهم الآخر الذي يمكننا القيام به كأفراد، لاختبار الراحة الحقيقيّة، هو ببساطة عدم توقّع الشعور بالرضا نحوها، على الأقل في بداية الأمر. كتب الفيلسوف جون جراي: "لا شيء أكثر غرابة في العصر الحالي من الفراغ". وأضاف: "كيف يمكن أن يكون هناك لهو في زمن لم يعد فيه معنى لأيّ شيء ما لم يؤدِّ إلى شيء آخر؟" في هذا العصر، من شبه المؤكّد أنّ التوقّف فعلًا من أجل الراحة- بدلًا من التدرّب لسباق الـ 10 كيلومتر، أو التوجّه إلى معتكف للتأمّل بهدف بلوغ التنوير الروحي- سيثير جدّيًا في البداية بعض مشاعر الانزعاج، بدلًا من الانشراح. ولكن هذا الانزعاج ليس دليلًا على وجوب عدم القيام بذلك. بل إنّه دليل على وجوب ذلك بالتأكيد.

المشي (الهايكنغ) كغاية في حدّ ذاته

كانت الساعة قد تجاوزت السابعة والنصف بقليل في صباح يومٍ ممطر في منتصف فصل الصيف عندما ركنت سيارتي بجانب الطريق، وأرتديت سترتي الواقية من الماء، وانطلقت سيرًا على الأقدام نحو

المستنقعات المرتفعة في شمال يوركشاير ديلز. هناك روعة في تلك التضاريس تبدو أقوى عندما تكون بمفردك، وعندما تكون بأمن من أن تشتّت محادثة ممتعة انتباهك عن المشهدية الجرداء. لذلك يسعدني أن أكون منفردًا بينما أتوجّه صعودًا، مرورًا بشلالٍ يحمل اسمًا شيطانيًا مناسبًا- وادي جهنّم العظيم- وصولًا إلى الريف المفتوح، حيث تُطلق قرقعة حذائي الرياضي الطيور البرية المذهولة جوًا من أوكارها بين الأعشاب. على بعد ميل أو أكثر، بعيدًا عن أيّ طريق، صادفت كنيسة حجريّة صغيرة مهجورة، بابها غير مقفل. في الداخل يبدو الصمت مستوطنًا، كما لو أنه لم يُنتهك منذ سنوات، مع أنّ المتنزّهين ربما كانوا هنا منذ فترة وجيزة كالأمس مساءً. بعد عشرين دقيقة، أصبحت عند قمّة المستنقع، مواجهًا الريح، ومستمتعًا بالعزلة التي لطالما أحببتها. أعلم أن هناك أشخاصًا يفضلون الاسترخاء على شاطئ البحر الكاريبي، بدلًا من الانزلاق في الوحل أثناء السير عبر شجيرات الجور تحت السماء المتوهّجة؛ ولكنني لن أتظاهر بأنّني أفهمهم.

بالطبع، هذه مجرد نزهة ريفيّة، ربما تكون من أبسط الأنشطة الترفيهيّة، ومع ذلك، كوسيلة لقضاء الوقت، فإنّها تحتوي على ميزة أو اثنتين تجدر الإشارة إليها. أولًا، خلافًا لكل ما أقوم به في حياتي تقريبًا، ليس عليّ أن أتساءل عما إذا كنت أجيد القيام بذلك أم لا: كل ما أفعله هو المشي، وهي مهارة لم ألمس فيها تحسّنًا ملحوظًا منذ سن الرابعة تقريبًا. أضف إلى أنّ المشي في الريف ليس له هدف، بمعنى نتيجة تحاول تحقيقها أو مكان ما تحاول الوصول إليه. (حتى المشي إلى

السوبر ماركت له هدف- وهو الوصول إلى السوبر ماركت- في حين أنّ بإمكانك أثناء الهايكنغ) أن تتبع طريقًا دائريّة أو أن تصل إلى نقطة معيّنة قبل أن تقفل عائدًا، لذا فإنّ الطريقة المثلى للوصول إلى نقطة النهاية تتمثّل بعدم المغادرة مطلقًا في المقام الأول). هناك بالطبع آثار جانبية إيجابيّة، كأن تتحسّن لياقتك البدنيّة، ولكن عمومًا، هذا لا يشكّل سببًا لقيام الناس برحلات المشي الطويل. إنّ المشي في الريف، شأنه شأن الاستماع إلى أغنية مفضّلة أو تجاذب أطراف الحديث مساءً مع الأصدقاء، يعدّ مثالًا جيّدًا لما يسميه الفيلسوف كيران سيتيا "نشاطًا لا هادفًا" (atelic)، مما يعني أنّ قيمته لا تستمد من نهايته، أو من هدفه النهائيّ. لا ينبغي أن تهدف إلى "الانتهاء" من المشي؛ ومن المستبعد أن تصل إلى نقطة في الحياة تكون فيها قد أنجزت كل المشي الذي كنت تهدف إلى القيام به. يقول سيتيا موضحًا: "يمكنك التوقّف عن القيام بهذه الأمور، وسوف تفعل ذلك في نهاية المطاف، ولكن لا يمكنك *إكمالها*". ليس لديها "نتيجة تجعلها تُستنفد لدى إنجازها، وبالتالي توصلها إلى نهايتها". من هنا فإنّ السبب الوحيد للقيام بها هو من أجل ذاتها وحدها: "ليس هناك هدف أبعد للمشي ممّا تقوم به الآن".

في كتابه *منتصف العمر*، يتذكّر سيتيا أنّه كان يشارف على الأربعين من عمره عندما انتابه لأول مرة شعور بالفراغ بدأ يتسلّل إليه، والذي أدرك لاحقًا أنّه نتيجة لعيش حياة قائمة على المشاريع، لا تملؤها أنشطة لا هادفة (atelic) بل أنشطة هادفة (telic)، الغرض الرئيس منها هو إنجازها وتحقيق نتائج معيّنة. فقد نشر أوراقًا في مجلات فلسفيّة بهدف

تسريع حصوله على منصب أكاديميّ؛ سعى إلى المنصب بهدف تحقيق سمعة مهنيّة قوية وأمان مالي؛ قام بتدريس الطلاب لتحقيق تلك الأهداف، وكذلك بهدف مساعدتهم على الحصول على درجات علميّة والانطلاق في حياتهم المهنيّة. بعبارة أخرى، كان يعاني من المشكلة نفسها التي كنا نبحث فيها: عندما تكون علاقتك بالوقت علاقة ذرائعيّة بالكامل تقريبًا، تبدأ اللحظة الراهنة في فقدان معناها. ومن المنطقي لهذا الشعور أن يظهر فجأة في شكل أزمة منتصف العمر، لأنّ هذا هو العمر الذي يعي فيه الكثير منّا لأول مرة اقتراب الفناء، والفناء يجعل من المستحيل تجاهل العبثيّة المتمثّلة بالعيش من أجل المستقبل فحسب. أين المنطق في التأجيل المستمر للإشباع حتى نقطة زمنيّة لاحقة عندما لا يتبقى لديك أي نقطة "لاحقة"؟

يبدو أنّ آرثر شوبنهاور، أكثر الفلاسفة تشاؤمًا بلا منازع، قد رأى الفراغ في هذا النوع من الحياة كنتيجة حتميّة لطبيعة عمل الرغبة البشريّة. نحن نقضي أيامنا سعيًا وراء إنجازات مختلفة نرغب في تحقيقها؛ ومع ذلك، بالنسبة لأيّ إنجاز معيّن، لنقل مثلًا، الحصول على منصب في جامعتك- فالحالة دائمًا إما أنك لم تحقّقه بعد (لذا فأنت غير راضٍ، لأنك لم تحصل بعد على ما تريده) أو أنك قد حصلت عليه بالفعل (لذا فأنت غير راضٍ، لأنّه لم يعد يشكّل شيئًا تسعى لتحقيقه). كما ذكر شوبنهاور في كتابه الرائع، *العالم: إرادة وتمثّلا*، من المؤلم بطبيعته أن يكون لدى البشر "أشياء مرغوبة"- أشياء تريد القيام بها، أو امتلاكها، في الحياة، لأنّ عدم امتلاكها بعد يعدّ أمرًا سيئًا، ولكن يمكن القول إنّ

الحصول عليها أسوأ من ذلك: "من ناحية أخرى، إذا كان [الحيوان الآدمي] يفتقر إلى أشياء مرغوبة، لأنه يُحرم منها مجدّدًا على الفور عن طريق إشباع سهل للغاية، فإنّ الفراغ المخيف والملل يجتاحانه. بمعنى آخر، تصبح كينونته ووجوده عبئًا لا يطاق عليه. ومن ثمّ فإنّه يتأرجح مثل بندول الساعة إيابا وذهابًا بين الألم والملل". ولكن فكرة النشاط اللاهادف تشير إلى وجود بديل ربما أغفله شوبنهاور، بديلًا يلمّح إلى حلٍ جزئي لمشكلة الحياة الذرائعيّة المفرطة. قد نسعى في حياتنا اليومية إلى إدراج المزيد من الأشياء التي نقوم بها من أجل ذاتها فحسب، أن نقضي بعضًا من وقتنا، هكذا، في أنشطة يكون الأمر الوحيد الذي نحاول الحصول عليه منها هو الفعل نفسه.

رود ستيوارت، راديكاليّ

هناك مصطلح أقل فخامة يغطي العديد من الأنشطة التي يشير إليها سيتيا على أنها لا هادفة (atelic): وهي الهوايات. إنّ إحجامه عن استخدام هذه الكلمة أمر مفهوم، لأنّه أصبح يدل على شيء مثير للشفقة إلى حدّ ما؛ يميل الكثير منّا إلى الشعور بأنّ الشخص الذي ينخرط بعمق في هوايته، على سبيل المثال، تلوين تماثيل صغيرة لشخصيات خياليّة، أو الاعتناء بمجموعة من نبات الصبّار النادر، مذنب بعدم المشاركة النشِطة في الحياة الحقيقيّة بقدر ما قد يفعل لولا ذلك. ولكن ليس من قبيل المصادفة حتمًا أنّ الهوايات قد اكتسبت هذه السمعة المحرجة في عصر ملتزم جدًا باستخدام الوقت على نحوٍ آليّ. في عصر الاستغلال،

يصبح الهاوي مخرّبًا: فهو يصرّ على أنّ بعض الأمور تستحقّ القيام بها لذاتها فحسب، مع أنّها لا تقدّم أيّ عوائد من حيث الإنتاجية أو الربح. قد تكون السخرية التي نلحقها بالهاوي المتحمّس الذي يجمع الطوابع أو أرقام القطارات نوعًا من آليات الدّفاع، لتجنيبنا مواجهة احتمال أن يكونوا سعداء حقًا بطريقة لا يشعر بها بقيّتنا، نحن الذين نتابع حياتنا الهادفة بلا توقّف بحثًا عن رضى مستقبلي. ويساعد هذا أيضًا في توضيح السبب في أنّ "العمل الجانبي"، وهو نشاط يشبه الهواية، يُمارس مع وضع الربح في الحسبان على نحوٍ صريح، يعدّ أقلّ إحراجًا إلى حدّ كبير (بل إنّه مألوف بصورة إيجابيّة).

وهكذا لكي تكون الهواية الجيّدة مصدرًا للرضى الحقيقيّ، ربما ينبغي أن تبدو محرجة نوعًا ما؛ وهذا دليل على أنك تمارسها لذاتها، وليس لتحقيق بعض النتائج التي يؤيّدها المجتمع. زاد احترامي لنجم الروك رود ستيوارت قبل بضع سنوات، عندما علمت من تغطية الصحف لمقابلة أجراها مع مجلة *مصمّمي السكك الحديديّة*، أنّه أمضى العقدين الماضيين في العمل على مخطّط لنموذج سكة حديد ضخمة ومعقّدة لمدينة أمريكيّة في الأربعينيات من القرن الماضي. وهو مزيج خياليّ من نيويورك وشيكاغو يضمّ ناطحات سحاب وسيارات كلاسيكيّة وأرصفة متّسخة، حيث رسم السيد رود الأوساخ بيده. (لقد أحضر التصميم معه في إحدى جولاته، وطلب غرفة إضافية في الفندق لاستيعابها). قارن هواية ستيوارت مع- على سبيل المثال- أسلوب ركوب الأمواج الغريب لرائد الأعمال ريتشارد برانسون. لا شك أنّ

برانسون يجد بصدق متعة في الركمجة. ولكن من الصعب عدم تفسير اختياره للنشاط الترفيهيّ على أنّه جهد محسوب لتعزيز صورته كشخص متهوّر، في حين أنّ هواية ستيوارت تصميم نموذج القطار تتعارض تمامًا مع صورته بالسروال الجلدي وصوته الأجشّ الذي يغني "هل تظن أنّني مثير؟" بحيث يستحيل تجنّب الاستنتاج بأنّ ما يفعله لا بد وأن يكون حقًا بدافع الحب.

هناك شعور آخر تشكّل فيه الهوايات تحديًا لثقافة الإنتاجية والأداء السائدة لدينا: وهو الشعور بأنّه من المقبول، وربما من الأفضل، ألّا تكون بارعًا فيها. اعترف ستيوارت لمجلة *مصممي السكك الحديديّة* أنّه في الحقيقة ليس بارعًا جدًا في بناء مخطّطات القطار النموذجي. (لقد استأجر شخصًا لتوصيل الأسلاك الكهربائيّة الصعبة). ولكن قد يكون ذلك جزءًا من سبب استمتاعه بها كثيرًا: إنّ متابعة نشاط لا تأمل فيه أن تصبح استثنائيًا هو أن تضع جانبًا، لفترة من الوقت، حاجتك الملحّة إلى "استخدام الوقت بصورة جيّدة"، والذي يفترض في حالة ستيوارت أنّها تنطوي على ضرورة المحافظة على رضى الجماهير، وملء المدرّجات، والظهور أمام العالم بأنه لا يزال يمتلك الموهبة. هوايتي المفضّلة الأخرى إلى جانب المشي هي عزف أغاني إلتون جون على البيانو الكهربائيّ، وهو أمر مبهج وممتع للغاية، على الأقل في جزء منه على وجه التحديد لعدم وجود أيّ خطر على الإطلاق من أن تكافأ موسيقاي البدائيّة بالمال أو تحظى بإشادة النقّاد. على النقيض من ذلك، تعدّ الكتابة مهمة أكثر إرهاقًا بكثير، حيث من الصعب أن تبقى مستغرقًا

تمامًا، لأنني لا أستطيع القضاء على الأمل في أن أنجزها ببراعة، أو أن أتلقّى إشادة كبيرة أو أحقّق نجاحًا تجاريًّا عظيمًا، أو على الأقل أن أقوم بذلك بصورة جيّدة بما يكفي لتعزيز شعوري بالقيمة الذاتية.

تشعر الناشرة والمحرّرة كارين رينالدي حيال ركوب الأمواج بالطريقة نفسها التي أشعر فيها حيال عزف الروك المبتذل على البيانو، والأكثر من ذلك: إنها تكرّس كل لحظة فراغ ممكنة لها، بل إنها أنفقت جميع مدّخراتها على قطعة أرض في كوستاريكا للوصول إلى المحيط بطريقةٍ أفضل. ومع ذلك فهي تعترف بسهولة أنّها لا تزال راكبة أمواج مروّعة حتى يومنا هذا. (لقد استغرق الأمر خمس سنوات في محاولة ركوب موجة قبل أن تتمكّن من القيام بذلك لأول مرة). وتوضح رينالدي: "أثناء محاولتي تحقيق بضع لحظات من النعيم، أختبر شيئًا آخر: الصبر والتواضع، بالتأكيد، ولكن أيضًا *الحرية*. الحرية لمتابعة أمر عقيم. وحرية الفشل دون اكتراث أمر مبهج". النتائج ليست كل شيء. في الواقع، من الأفضل ألّا تكون كذلك، لأنّ النتائج تأتي دائمًا في وقت لاحق وغالبا بعد فوات الأوان.



الفصل العاشر

دوّامة نفاد الصبر

إذا سبق أن أمضيت الكثير من الوقت في مدينة يخرج فيها صوت أبواق السيّارات عن نطاق السيطرة- مثل نيويورك، أو مومباي- فسوف تعرف نوع الغيظ الذي يسبّبه هذا الصوت، والذي ينبع من حقيقة أنه ليس مجرّد إخلال بالسلام والهدوء، ولكنه إخلال لا طائل منه أيضًا: إنه يحدّ من جودة حياة الجميع من دون أن يحسّن جودة حياة مطلق الصوت. في ناصيتي في بروكلين، تنطلق أبواق السيّارات في وقت الذروة المسائيّة حوالى الساعة الرابعة عصرًا. وتستمرّ حتّى الثامنة تقريبًا؛ وفي هذه الفترة الزمنيّة، لا يمكن أن يكون هناك أكثر من عدد صغير من الأبواق في الحيّ بأكمله الذي يخدم غرضًا فعليًا، مثل تحذير شخص ما من خطر معيّن أو تنبيه سائق غفل عن ملاحظة تغيّر الضوء. أمّا رسالة جميع الأبواق الأخرى فهي ببساطة "أسرع!". ومع ذلك، فإنّ كلّ سائق يكون عالقًا في حركة المرور نفسها، ولديه الرغبة نفسها في إحراز تقدّم، والعجز نفسه عن القيام بذلك؛ ولا يمكن لأيّ مطلق بوق عاقل أن يعتقد

بجديّة أنّ إطلاق بوق سيارته سيحدث فرقًا حاسمًا ويحرّك الأمور في النهاية. وبالتالي، فإنّ صوت البوق العديم الجدوى هو مؤشّر لطريقة مهمّة أخرى، لا نرغب فيها بالاعتراف بالقيود التي نواجهها عندما يتعلّق الأمر بوقتنا: إنه عواء الغضب ضدّ حقيقة أنّ مطلق البوق لا يمكنه حثّ العالم من حوله على التحرّك بالسرعة التي يريدها.

إنّ معاناتنا عندما نتبنّى هذا النوع من المواقف الاستبداديّة تجاه بقيّة الواقع، تمثّل واحدة من الرؤى المركزيّة للديانة الطاويّة الصينيّة القديمة. إنّ كتاب التاو تي تشينغ مليء بصور الطواعية والإذعان: الرجل الحكيم (يجري تنبيه القارئ إلى ذلك باستمرار) يشبه الشجرة التي تنحني بدلًا من أن تنكسر في مهبّ الريح، أو الماء الذي يجري حول العوائق التي تصادفه. الأمور هي كما هي فحسب، مثل هذه الاستعارات، بغضّ النظر عن رغبتك الشديدة في عدم حدوثها- وأملك الوحيد في ممارسة أيّ تأثير حقيقيّ على العالم هو بالعمل وفق هذه الحقيقة، بدلًا من العمل ضدّها. ولكن ظاهرة إطلاق الأبواق غير المجدية، ونفاد الصبر عمومًا، تشير إلى أنّ معظمنا لا يعدّ طاويًّا جيّدًا في مطلق الأحوال. نحن نميل إلى الشعور كما لو أنّه من حقّنا تحريك الأمور بالسرعة التي نرغب بها، والنتيجة هي أنّنا نصاب بالبؤس- ليس لأنّنا نقضي الكثير من الوقت ونحن نشعر بالإحباط فحسب، ولكن لأنّ مطاردة العالم للتحرّك على نحوٍ أسرع، غالبًا ما تأتي بنتائج عكسيّة في جميع الأحوال. على سبيل المثال، أثبتت أبحاث حركة المرور منذ فترة طويلة أنّ السلوك المتململ في القيادة يميل إلى إبطائك. (إنّ ممارسة

التحرّك ببطء نحو السيّارة التي أمامك في أثناء انتظار الإشارة الحمراء، وهي عادة معروفة لدى سائق السيّارة العصبيّ، تدمّر نفسها تمامًا- لأنّه بمجرّد أن تبدأ السيّارات في التحرّك مجدّدًا، عليك أن تسرع ببطء أكثر ممّا كنت ستفعل بخلاف ذلك، وذلك لتجنّب الاصطدام بمؤخّرة السيارة التي أمامك). ويسري الأمر نفسه على العديد من جهودنا الأخرى الرامية إلى دفع وتيرة الواقع بالقوّة. العمل بعجل يعني ارتكابك للمزيد من الأخطاء، ثم ضرورة العودة بعد ذلك لتصحيحها؛ إنّ استعجال طفل صغير لارتداء ملابسه من أجل مغادرة المنزل من المؤكّد أن يجعل العمليّة تستمرّ لفترةٍ أطول.

سرعة الهروب

مع أنّ ذلك يصعب إثباته علميًّا، فمن شبه المؤكّد أنّنا أقلّ صبرًا ممّا كنّا عليه في السابق. إنّ تراجع قدرتنا على تحمّل التأخير تتجلّى في الإحصاءات التي أجريت حول كلّ شيء؛ بدءًا من الغضب على الطرقات إلى طول اللقطات الصوتيّة للسياسيّين، وصولًا إلى عدد الثواني التي يكون فيها مستخدم الويب العادي مستعدًّا لانتظار صفحة تحميل بطيئة. (بحسب الإحصاءات، تخسر شركة أمازون 1.6 مليار دولار من مبيعاتها السنويّة إذا تأخّر تحميل صفحتها الأولى ثانية واحدة). ولكن للوهلة الأولى، كما ذكرت في المقدّمة، يبدو هذا غريبًا إلى أبعد حدّ. فقد سمحت لنا كلّ التكنولوجيا الحديثة تقريبًا، من المحرّك البخاريّ إلى النطاق العريض للأجهزة المحمولة، إنجاز المهامّ

بسرعة أكبر من ذي قبل. ألا ينبغي لهذا أن يحدّ من نفاد صبرنا، بالسماح لنا بالعيش على نحوٍ أقرب إلى السرعة التي نفضّلها؟ ومع ذلك، فمنذ بداية عصر السرعة الحديث، لم يتفاعل الناس برضى مع كل الوقت الذي جرى توفيره بل بالمزيد من الانفعالات نظرًا لعدم قدرتهم على تحريك الأمور على نحوٍ أسرع.

هذا لغز آخر، ولكنه يتوضّح عندما تفهمه كأحد أوجه المقاومة لقيودنا البشريّة المتأصّلة. السبب في أنّ التقدم التكنولوجيّ يفاقم مشاعر نفاد الصبر لدينا، هو أنّ كلّ تقدّم جديد يبدو وكأنّه يقرّبنا من النقطة التي نتجاوز فيها قيودنا؛ يبدو أنّه يعدنا بأنّنا قد نكون قادرين *هذه* المرّة، أخيرًا، على دفع الأمور بسرعة تكفينا لكي نشعر بالسيطرة الكاملة على وقتنا الذي يتكشّف. لذا فإنّ كلّ تذكير بأنّنا في الواقع *عاجزين* عن تحقيق مثل هذا المستوى من السيطرة يجعلنا نشعر بعدم الرضا نتيجة لذلك. بمجرّد أن تتمكّن من تسخين عشائك في الميكروويف في ستّين ثانية، سيبدو الأمر طبيعيًّا جدًّا أن تكون قادرًا على القيام بذلك على الفور، في صفر من الثانية- وبالتالي سيكون الأمر محبطًا للغاية أن تضطّر للانتظار دقيقة كاملة بدلًا من ذلك. (في المكتب لا بدّ أنك تلاحظ مدى تكرار بقاء سبع أو ثماني ثوانٍ من وقت الميكروويف بعد آخر شخص استخدمه، وهو سجلّ دقيق للّحظة التي يتجاوز فيها نفاد الصبر القدرة على التحمّل). كما أنّه لن يحدث فرقًا كبيرًا، للأسف، إذا تمكّنت شخصيًا من حشد الصفاء الداخليّ لتجنّب هذا النوع من ردود الفعل، لأنك ستظلّ تعاني من نفاد الصبر *المجتمعيّ*- أي من التوقّعات

المتزايدة للثقافة الأوسع حول مدى السرعة التي يجب أن تسير فيها الأمور. بمجرّد أن يعتقد معظم الناس أنّ على المرء أن يكون قادرًا على الردّ على أربعين رسالة إلكترونيّة في غضون ساعة واحدة، فقد يصبح استمرار عملك معتمدًا على قدرتك على القيام بذلك، بغضّ النظر عن مشاعرك إزاء هذه المسألة.

قد لا يكون هناك دليل أوضح حول هذا الشعور المتنامي بالانزعاج، والرغبة في تسريع عجلة الواقع، ممّا حدث لتجربة القراءة. على مدى العقد الماضي أو نحو ذلك، بدأ المزيد والمزيد من الناس في الإبلاغ عن شعور طاغٍ، عندما يلتقطون كتابًا، يمكن تصنيفه بـ "الضجر" أو "التشتّت" – ولكن من الأفضل فهمه على أنّه وجه من أوجه نفاد الصبر، الامتعاض من أنّ فعل القراءة يستغرق، في الحقيقة، وقتًا أطول ممّا يريدون. هيو ماكجواير، مؤسّس خدمة الكتب الصوتيّة للجمهور (LibriVox) وقارئًا (حتى وقت قريب على الأقلّ) لروايات الخيال الأدبيّ طوال حياته، يقول متأسّفًا، "إنّني أجد صعوبة متزايدة في التركيز على الكلمات والجمل والفقرات، ناهيك عن الفصول. غالبًا ما تحتوي الفصول على الصفحة تلو الصفحة من الفقرات". ويصف ما تحوّل في تلك التجربة التي كانت يومًا لذيذة عندما كان يأوي إلى السرير مع كتاب: "جملة. جملتان. ربّما ثلاثة. وبعدها... أشعر بحاجة لمجرّد شيء *قليل* إضافيّ، شيء يسعفني، شيء ما يشبع حاجة تنخر في رأسي– مجرّد إلقاء نظرة سريعة على بريدي الإلكتروني على جهاز الآيفون؛ أو كتابة ردّ على تغريدة مضحكة لويليام جيبسون ومسحه؛ أو البحث عن رابط لمقال جيّد، جيّد حقًا، في *نيو يوركر* ومتابعته...

يشتكي الناس من أنّه لم يعد لديهم "الوقت للقراءة"، ولكن الحقيقة، كما أشار الروائيّ تيم باركس، نادرًا ما تتمثّل في عدم قدرتهم حرفيًّا على إيجاد نصف ساعة فارغة على مدار اليوم. ما يقصدونه هو أنّهم عندما يجدون فسحة من الوقت، ويستخدمونها لمحاولة القراءة، يشعرون بأنّ صبرهم قد نفد بحيث لا يمكنهم الاستغراق في المهمّة. يقول باركس: "ليست المسألة ببساطة أنّ المرء يتعرّض للمقاطعة. بل إنّه في الواقع *يميل* إلى المقاطعة". ليست المسألة أنّنا مشغولون جدًّا، أو مشتّتون جدًّا، ولكننا لسنا مستعدّين لتقبّل حقيقة أنّ القراءة هي نوع من أنواع الأنشطة التي تعمل إلى حدٍّ كبير وفقًا لجدولها الزمنيّ الخاص. لا يمكنك الإسراع كثيرًا وإلا تفقد التجربةُ معناها. يمكننا القول، إنّها ترفض الموافقة على رغبتنا في ممارسة السيطرة على الطريقة التي يتكشّف فيها وقتنا. بعبارة أخرى، ومشتركة مع جوانب من الواقع أكثر بكثير ممّا يمكننا بسهولة الاعتراف به، إنّ قراءة شيء ما بصورة صحيحة تستغرق الوقت الذي تستغرقه فحسب.

عليك التوقّف، لا يمكنك التوقّف

في أواخر التسعينات، بدأت ستيفاني براون، إختصاصيّة العلاج النفسيّ في كاليفورنيا، في ملاحظة أنماط جديدة لافتة للنظر بين العملاء الذين أتوا طالبين مساعدتها. تقع غرف استشارات براون في مينلو بارك، في قلب وادي السيليكون، ومع طفرة الإنترنت لأوّل مرّة، وجدت نفسها تلتقي بأوائل ضحاياها: ممّن يتقاضون أجورًا عالية، والمتفوّقون من

ذوي المكانة المرموقة الذين اعتادوا على حياة مليئة بالإثارة والحركة المستمرّة والتحفيز لدرجة أنّ بقاءهم جالسين لجلسة علاج مدّتها خمسون دقيقة يسبّب لهم على ما يبدو ألمًا جسديًّا إلى حدّ ما. لم تستغرق براون وقتًا طويلًا قبل أن تدرك أنّ إحساسهم النابض بالإلحاح يمثّل شكلًا من أشكال العلاج الذاتي - وهو أمر كانوا يقومون به كطريقة لتجنّب الإحساس بشيء آخر. تتذكّر أنّ إمرأة قالت لها، ردًّا على الاقتراح بأن تفكّر في التعاطي مع الأمور بهدوء أكثر، "بمجرّد أن أبطئ، يتفجّر لديّ شعور بالقلق من الداخل، وأبحث عن شيء ما ليخلّصني منه". محاولة الوصول إلى الهاتف الذكيّ، والغوص مجدّدًا في قائمة المهامّ، والتأرجح بقوّة على الآلة البيضاويّة في صالة الجيم- كلّ هذه الأشكال من الحياة عالية السرعة كانت بمثابة نوع من أنواع التجنّب العاطفي. مع مرور الأشهر، اتّضح لبراون أنّها تعرّفت عن كثب إلى هذا النوع من التجنّب. تجاربها الخاصّة في هذا المجال تنتمي إلى حياة خلّفتها وراءها منذ زمن طويل. ومع ذلك، كان الارتباط واضحًا. قالت لي، "هؤلاء الناس كانوا يتحدّثون عن *الشيء نفسه تمامًا*!". كان الارتعاش من هذا الإدراك الأوليّ ما يزال مسموعًا في نبرة صوتها. لقد ذكّرها هؤلاء المتفوّقون في وادي السيليكون بنفسها عندما كانت مدمنة على الكحول.

لاستيعاب أهميّة هذه النقطة، من المفيد معرفة أنّ براون، شأنها شأن العديد من المدمنين سابقًا على الكحول، تقدّر عاليًا فلسفة "مدمنون مجهولون" (AA) المكوّنة من اثنتي عشرة خطوة، والتي تؤكّد

أنّ الإدمان على الكحول يأتي في الأساس كنتيجة لمحاولة ممارسة مستوى من التحكّم على مشاعرك لا يمكنك بلوغه أبدًا. إنّ المدمن المستقبليّ على الكحول يلجأ أولًا إلى الشرب في محاولة للهروب من بعض الجوانب المؤلمة لإحدى التجارب: بدأت براون شرب الكحول بجديّة في سنّ السادسة عشرة، على حدّ قولها، لأنّها بدت وكأنّها الطريقة الوحيدة للتخلّص من الشعور بالفجوة العاطفيّة بينها وبين والديها، وكلاهما مدمن طوال حياته. تتذكّر قائلة: "كنت أعرف منذ سنّ مبكّرة أنّ هناك خطبًا ما لدى عائلتنا، ولكن عندما قدّم لي والدي كأسًا من شمبانيا زفاف لأوّل مرّة؟ أتذكّر أنّ السعادة غمرتني. من دون أيّ تفكير. كان الأمر كما لو أنّني تمكّنت أخيرًا من الانضمام إلى العائلة".

في البداية، تبدو هذه الإستراتيجية ناجحة، لأنّ الشرب يُخدّر مؤقتًا المشاعر البغيضة. ولكنه يأتي بنتائج عكسيّة كارثيّة على المدى الطويل. وبالرغم من كلّ جهودك للهروب من تجربتك، فالحقيقة هي أنك تبقى في مكانك- عالقًا في عائلتك المفكّكة أو في علاقتك المسيئة، أو تعاني من الاكتئاب، أو لا تواجه آثار صدمة من مرحلة الطفولة- وبالتالي سرعان ما تعود المشاعر، متطلّبة مشروبات كحوليّة أقوى من أجل تخديرها. إلّا أنّ المدمنة على الكحول أصبحت تعاني في هذه المرحلة من مشكلات إضافيّة: بالإضافة إلى كفاحها للسيطرة على انفعالاتها عن طريق الشراب، عليها أيضًا محاولة التحكّم في شربها، خشية أن يكلّفها ذلك علاقتها أو وظيفتها أو حتّى حياتها. ستشهد على الأرجح مزيدًا من الاحتكاك في العمل والمنزل، وستشعر بالخجل حيال وضعها- وكلّ

ذلك من شأنه أن يؤدّي إلى مزيد من المشاعر الصعبة التي يمكن تخديرها بسهولة عن طريق تناول المزيد من الشراب. هذه هي الدوّامة المفرغة التي تشكّل أساس الإدمان من الناحية النفسيّة. أنت تعلم أنّ *عليك* التوقّف، ولكن أيضًا لا *يمكنك* التوقّف، فالشيء الذي يؤذيك- الكحول- أصبح يبدو وكأنه الوسيلة الوحيدة للتحكّم بالمشاعر السلبيّة التي يساعد تناولك للكحول، في الواقع، على التسبّب بها.

ربّما يبدو الأمر ميلودراميًا أن نقارن "الإدمان على السرعة"، كما تسمّي براون مرضنا الحديث المتمثّل في العيش المتسارع، بحالة خطيرة مثل الإدمان على الكحول. لا بدّ وأن يشعر بعض الأشخاص بالإهانة عندما تقوم بذلك. لا تعني وجهة نظرها أنّ السرعة القهريّة مدمّرة جسديًا شأنها شأن الإفراط في تناول الكحول. بل تعني أنّ الآليّة الأساسيّة هي ذاتها. مع تسارع العالم أكثر فأكثر، أصبحنا نعتقد أنّ سعادتنا، أو أمننا الماليّ، يعتمدان على قدرتنا على العمل والتحرّك والإنجاز بسرعة خارقة. نحن نشعر بقلقٍ متزايد حيال عدم مواكبتنا لما يجري- لذا فإنّنا نتحرّك بسرعة أكبر لتهدئة القلق، وسعيًا للشعور بأنّنا نتحكّم بحياتنا. ولكن ذلك لا يولّد سوى دوّامة الإدمان. نحن ندفع أنفسنا بقوّةٍ أكبر للتخلّص من القلق، ولكن النتيجة في الواقع تتمثّل في المزيد من القلق، لأنّه كلّما أسرعنا، اتّضح أنّنا لن ننجح أبدًا في حمل أنفسنا أو بقيّة العالم على التحرّك بالسرعة التي نشعر أنّها ضروريّة. (في غضون ذلك، نحن نعاني من الآثار الأخرى للتحرّك بسرعة كبيرة: وهي ضعف في مخرجات العمل، وسوء في النظام الغذائيّ، وعلاقات

مدمّرة). ومع ذلك، فإنّ الشيء الوحيد الذي يبدو ممكنًا، كطريقة لإدارة كلّ هذا القلق الإضافي، تتمثّل في التحرّك بصورة أسرع. أنت تعلم أنّ عليك التوقف عن التسارع، ومع ذلك تشعر أيضًا كما لو أنك لا تستطيع.

إنّ هذا النمط من الحياة ليس مزعجًا بالكامل: تمامًا كما يمنح الكحول للمدمن الشعور بالسكْر، هناك إثارة مسكِرة للعيش بسرعة فائقة. (كما يشير الكاتب في مجال العلوم جيمس جليك، ليس من قبيل المصادفة أن يكون المعنى الآخر لكلمة "السرعة" هو "الشعور بالإثارة"). ولكن كوسيلة لتحقيق راحة البال، فإنّها محكوم عليها بالإخفاق. وفي حين أنّ أصدقاءك المتعاطفين قد يحاولون التدخّل للمساعدة في توجيهك نحو حياةٍ صحيّة أكثر في حال بدأت تميل نحو الإدمان على الكحول، فإنّ الإدمان على السرعة غالبًا ما يُحتفى به اجتماعيًّا. ومن المرجّح أن يُثني عليك أصدقاؤك كونك شخصًا "مندفعًا".

إنّ عدم جدوى هذا الوضع - حيث جهود المدمن لاستعادة السيطرة تجعله يدور في دوّامة تخرجه عن نطاق السيطرة - هو أساس الفكرة المتناقضة في الظاهر والتي اشتهر بها "مدمنون مجهولون" (AA): لا يمكنك حقًا أن تأمل في التغلّب على الكحول حتّى تفقد كلّ أمل في التغلّب على الكحول. هذا التحوّل الضروريّ في الموقف يحدث عمومًا نتيجة "الوصول إلى الحضيض"، وهو ما يتحدّث عنه "مدمنون مجهولون" عندما تسوء الأمور لدرجة لم تعد معها قادرًا على خداع

نفسك. عند هذه النقطة، يصبح من المستحيل على مدمن الكحول تجنّب الاستسلام لحقيقة قيوده التي لا تطاق- ليرى أنّه ببساطة لا يملك القدرة على استخدام الكحول كأداة إستراتيجيّة لقمع أصعب مشاعره. (تقول أولى الخطوات الاثنتي عشرة: "اعترفنا، بأنّنا كنّا عاجزين أمام تناول الكحول- وأنّ حياتنا أصبحت خارج السيطرة"). حينئذٍ فقط، بعد أن يتخلّى الشخص عن المحاولة المدمّرة لتحقيق المستحيل، يمكنه العمل على ما هو ممكن بالفعل: وهو مواجهة الواقع- وفي المقام الأوّل، الحقيقة المتمثّلة في أنّه لا يوجد، في ما يخصّ حالته، مستوى معتدل من الشرب يتوافق مع عيش حياة فعّالة- ثم العمل، ببطء وبوعي، لتشكيل حياة أكثر إنتاجية وإشباعًا.

وبالمثل، تقول براون، نحن المدمنين على السرعة علينا أن نرتطم بالأرض. علينا أن نستسلم. عليك أن تستسلم لحقيقة مفادها أنّ الأمور تستغرق الوقت الذي تستغرقه فحسب، وأنّه ليس بإمكانك تهدئة مخاوفك بالإسراع في العمل، لأنّه ليس في وسعك دفع وتيرة الواقع بالقوّة بقدر ما تشعر أنك تحتاج إلى ذلك، ولأنّه كلّما أسرعت، شعرت أنك بحاجة لأن تسرع أكثر. إذا استطعت أن تدع تلك التخيّلات تنهار، اكتشف عملاء براون أنّ شيئًا غير متوقّع يحدث، شيئًا مشابهًا لمدمن الكحول الذي يتخلّى عن شغفه غير الواقعيّ للسيطرة مقابل تجربة التعافي عن طريق مواجهة الواقع. يسمّيها المعالجون النفسيّون "تغيير من الدرجة الثانية"، ما يعني أنّه ليس تحسّنًا تدريجيًّا ولكنه تغيير في المنظور يعيد صياغة كلّ شيء. عندما تواجه أخيرًا حقيقة أنك لا

تستطيع أن تملي مدى السرعة التي تسير بها الأمور، فأنك تتوقّف عن محاولة التغلّب على قلقك، فيتبدّد. عندها لا يعود الانخراط في مشروعٍ صعب- لا يمكن استعجاله- محفّزًا للانفعالات المسبّبة للتوتّر، بل يكون تصرّفًا اختياريًّا مفضّلًا؛ كما يصبح منح رواية صعبة الوقت الذي تحتاجه مصدرًا للاستمتاع. تقول براون موضّحة: "أنت تنمّي تقديرًا للتحمّل، والصمود، والتقدّم خطوة إلى الأمام. تتخلّى عن "المطالبة بحلّ فوريّ، والتخلّص الفوريّ من الانزعاج والألم، والعلاجات السحريّة". تتنفّس الصعداء، وبينما تغوص في الحياة كما هي عليه حقًّا، في ظلّ وعيٍ واضحٍ للقيود المفروضة عليك، تبدأ في اكتساب ما أصبح اليوم الصفة الأقلّ شيوعًا، ولكنها قد تكون الأكثر أهميّة بين القوى الخارقة: وهي الصبر.

الفصل الحادي عشر

البقاء في الحافلة

من الإنصاف القول إنّ للصبر سمعة سيئة. لسبب واحد على الأقل، وهو أنّ احتمال القيام بأيّ أمر قيل لك إنّه يتطلّب صبرًا يبدو ببساطة غير مشجّع. وهو على وجه التحديد، إذعانيّ لدرجة مقلقة. فهو يمثّل الفضيلة التي جرت العادة على حثّ ربات البيوت عليها، بينما يعيش أزواجهن حياة أكثر إثارة خارج المنزل؛ أو على الأقليات العرقيّة، حيث يطلب منهم الانتظار بضعة عقود أخرى للحصول على حقوقهم المدنيّة الكاملة. نحن نميل للاعتقاد بأنّ الموظّفة الخجولة الموهوبة التي "تنتظر بصبر" للحصول على ترقية، ستنتظر وقتًا طويلًا: لذا ينبغي عليها بدلًا من ذلك أن تتباهى بإنجازاتها. في جميع هذه الحالات، الصبر هو وسيلة للتكيّف النفسي مع النقص في السلطة، وهو موقف يهدف إلى مساعدتك على الاستسلام لموقعك المتواضع، وعلى أمل، نظريًّا، بأيامٍ أفضل قادمة. لكن مع تسارع عجلة المجتمع، تغيّر شيء ما. في المزيد والمزيد من السياقات، أصبح الصبر شكلًا من أشكال السلطة.

في عـالم أصـبح مهيّـأ للعجلـة، تكـون القـدرة علـى مقاومـة الرغبـة في الاسـتعجال- للسـماح للأمـور بـأن تأخـذ الوقـت الـذي تسـتغرقه- هـي وسيلة للتحكّم في العالم، والقيام بالعمل المهم، واستخلاص الرضا من القيام بالعمل نفسه، بدلًا من تأجيل تحقيق الرضا إلى المستقبل.

لقـد تعلّمـت هـذا الـدرس لأوّل مـرة مـن جينيفـر روبـرتس، التـي تـدرّس مـادّة تـاريخ الفـن في جامعـة هارفـارد. عنـدما تسـجّل مقـرّرًا دراسيًّا مع روبرتس، تكون مهمّتك الأولى هي دائمًا نفسها، وهـي مهمّـة معروفة بأنّها تثير صيحات من الذعر لدى طلابها: اختر لوحة أو منحوتـة في أحد المتاحف المجاورة، ثم اذهب وتأمّل فيهـا لمـدة ثـلاث سـاعات متواصـلة. ممنـوع التحقّـق مـن بريـدك الإلكـتروني أو وسـائل التواصـل الاجتماعي؛ ممنوع الذهاب سريعًا إلـى ستاربكس. (تقرّ علـى مضـض بأنّ استراحة الحمام مسـموح بهـا). عنـدما أخـبرت صـديقًا أننـي أخطّـط لزيارة هارفارد لمقابلة روبرتس، والقيام بتمرين مشاهدة اللوحة بنفسي، رمقني بنظرة مزجت بين الإعجاب والخوف على سلامة عقلي، كمـا لـو أنني أعلنت عن نيتي عبور الأمازون بقارب الكاياك لوحـدي. ولـم يكـن مخطئًا تمامًا في قلقه بشأن صـحتي العقليـة. مرّت لحظـات طويلـة، وأنـا أتلوى في مقعدي في متحف هارفارد للفنون أثناء المهمـة، كنت مستعدًا للقيام عن طيـب خـاطر بأشياء لا حصـر لهـا لا يمكنني تحمّلهـا عـادةً - التسوّق لشراء الملابس، وتجميـع أثـاث مفكّـك، وغـرز مسـامير تثبيـت الورق في فخذي- لمجرد إمكانيّة القيام بها على عجل، بدلًا من ضـرورة التحلّي بالصبر.

لم تكن ردود الفعل هذه مفاجئة لروبرتس. وهي تصرّ على أن يستمرّ التمرين ثلاث ساعات على وجه التّحديد لعلمها أنّه وقت طويل لحدّ الألم، خصوصًا بالنسبة لشخصٍ معتاد على نمط حياةٍ سريع. فهي تريد من الأشخاص أن يختبروا عن كثب كم هو مؤلم على نحوٍ غريب أن تكون عالقًا في وضع، تعجز فيه عن دفع الوتيرة بالقوّة، ولماذا من المفيد جدًا تجاوز تلك المشاعر إلى ما هو أبعد من ذلك. الفكرة نشأت أوّلًا، كما أخبرتني روبرتس، لأنّ طلابها واجهوا الكثير من الضغوط الخارجية للتحرّك بسرعة، من التكنولوجيا الرقميّة، ولكن أيضًا من جو هارفارد التنافسيّ للغاية، لدرجة أنّها بدأت تشعر أنه لم يكن كافيًا لمعلمة مثلها أن تقوم بمجرد إعطاء الواجبات وانتظار النتائج. شعرت أنها ستخفق في مهمّتها إذا لم تحاول أيضًا التأثير على الوتيرة التي يعمل بها طلابها، ومساعدتهم على التباطؤ وصولًا إلى السرعة التي يتطلّبها الفن. قالت: "كانوا بحاجة إلى من يسمح لهم بقضاء هذا النوع من الوقت في القيام *بأيّ* شيء. كان على شخص ما أن يعطيهم مجموعة من القواعد والقيود تختلف عن تلك التي كانت تهيمن على حياتهم".

تفرض بعض الأشكال الفنية قيودًا زمنية جليّة إلى حدّ ما على جمهورها: عندما تشاهد، على سبيل المثال، عرضًا حيًا لأوبرا *زواج فيغارو* أو عرضًا لفيلم *لورانس العرب*، أنت لا تملك الكثير من الخيارات سوى أن تدع العرض المعنيّ يأخذ وقته. ولكن هناك أنواع أخرى، بما في ذلك اللّوحات، تستفيد من القيود الخارجيّة، لأنه من السهل جدًا بمجرد أن *تلقي نظرة* إلى اللوحة لبضع ثوان أن تقنع نفسك

بأنك حقًا قد *شاهدتها*. لذا، لمنع طلابها من التسرّع في المهمة، كان على روبرتس أن تجعل المهمّة نفسها "غير سريعة".

كما أنّها خضعت هي نفسها للتمرين، مع لوحة بعنوان *صبي مع سنجاب* للفنان الأمريكي جون سينجلتون كوبلي. (وهي تظهر صبيًا مع سنجاب). لاحقًا، كتبت روبرتس، "استغرق مني الأمر تسع دقائق لألاحظ أنّ شكل أذن الصبي يعكس بدقة شكل الوبر على طول بطن السنجاب، وأن كوبلي كان يصنع نوعًا من العلاقة بين الحيوان وجسم الإنسان... استغرق الأمر 45 دقيقة كاملة، قبل أن أدرك أنّ الطيّات والتجاعيد التي تبدو عشوائيّة في الستارة الخلفية هي في الواقع نسخ متطابقة من أذن الصبي وعينه".

ليس هناك وجه تقبّليّ أو إذعانيّ حول هذا النوع من الصبر الذي ينشأ عن هذا الجهد لمقاومة الرغبة في الإسراع. بل على العكس، إنّه يشكّل حالة نشِطة، شبه عضليّة من الحضور اليقظ، تمتد فوائده، كما سنرى، إلى ما هو أبعد من تقدير الفن. ولكن للتوضيح، إليك ما يحدث عندما تقضي ثلاث ساعات متواصلة في مقعد صغير قابل للطيّ في متحف هارفارد للفنون، وأنت تنظر إلى لوحة *تجار القطن في نيو أورلينز*، وهي لوحة رسمها إدغار ديغا، مع هاتفك وجهازك المحمول وغير ذلك من المشتّتات مخبّأة في حجرة إيداع المعاطف بعيدًا عن متناول اليد: تقضي الأربعين دقيقة الأولى في التساؤل بمَ كنت تفكر بحق السماء؟! تتذكّر- وكيف لك أن تنسى؟- أنت دائمًا كنت تكره المَعارض الفنيّة، خصوصًا الطريقة االتي يضفي فيها التنقّل المتثاقل

لحشود الزوار نوعًا من الخمول المعدي في الجوّ. تفكّر في تبديل اللوحة بأخرى، من عمل فني يفاجئك الآن بأنّه خيار مملّ بكل وضوح (يظهر في اللوحة ثلاثة رجال، في غرفة، يفحصون بعض بالات من القطن) إلى لوحة بديلة قريبة يبدو أنّها تُظهر العديد من الأرواح الصغيرة التي تُعذَّب في الجحيم. ولكن بعد ذلك تضطر إلى الاعتراف بينك وبين نفسك أنّ البدء من جديد، باختيار لوحة جديدة، يعني الاستسلام لنفاد الصبر نفسه الذي أنت هنا كي تتعلّم مقاومته، أي محاولة السيطرة على تجربتك تمامًا بالطريقة التي تسعى فيها إلى تجنّبها. وهكذا تنتظر. يفسح الغضب الطريق للتعب، ثم التهيجّ الذي لا يهدأ. يتباطأ الوقت ويتبلّد. تتساءل عما إذا كانت ساعة قد مرت، ولكن عند التحقّق من ساعتك، تجد أنها كانت سبع عشرة دقيقة.

وبعد ذلك، عندما تشير عقارب الساعة إلى ثمانين دقيقة تقريبًا، ولكن دون أن تنتبه بالضبط متى أو كيف يحدث ذلك، يحصل تحوّل ما. تتخلّى أخيرًا عن محاولة الهروب من الإنزعاج الذي يسبّبه مرور الوقت ببطء شديد، ثم ينحسر الشعور بالانزعاج. وتبدأ لوحة ديغا في الكشف عن تفاصيلها السريّة: تعبيرات خفيّة بين الترقّب والحزن تعلو وجوه الرجال الثلاثة- أحدهم، كما تلاحظ، للمرة الأولى، تاجر أسود في بيئة من البيض- بالإضافة إلى ظلّ لا تفسير له، لم تره من قبل، كما لو أنه شخص رابع يختبئ بعيدًا عن الأنظار؛ وخداع بصريّ غريب يجعل من إحدى الشخصيات إما ملوّنة على نحوٍ عادي أو شفّافة، مثل شبح، تبعًا لكيفيّة تفسير عينيك للخطوط الأخرى للّوحة. لم يمضِ وقت طويل

قبل أن تبدأ في اختبار المشهد بكليّته الحسيّة: الرطوبة ورهاب الأماكن المغلقة في تلك الغرفة في نيو أورلينز، صرير ألواح الأرضية، طعم الغبار في الهواء.

حدث تغيير من الدرجة الثانية، الآن بعد أن تخلّيت عن جهودك العقيمة لإملاء السرعة التي تتحرّك بها التجربة، يمكن أن تبدأ التجربة الحقيقيّة. وتبدأ أنت في إدراك ما يعنيه الفيلسوف روبرت جرودين عندما يصف تجربة الصبر بأنّها "ملموسة، وأنّها تؤكل إلى حدّ ما"، كما لو أنّها تجعل الأشياء قابلة للمضغ- الكلمة غير مناسبة، لكنها أقرب كلمة موجودة حيث يمكنك أن تغرز فيها أسنانك. إن مكافأتك للتخلّي عن حلم التحكّم في وتيرة الواقع هي أن تحقّق، أخيرًا، إحساسًا حقيقيًا بالتحكّم بالواقع. أو، لاستخدام التعبير البريطانيّ، *بالانغماس* حقًا في الحياة.

المراقبة والانتظار

في كتابه *الطريق الأقل ارتيادًا* يروي الطبيب النفسي إم سكوت بيك تجربة تحويليّة في الاستسلام لسرعة الواقع، وهي تجربة تؤكّد أنّ الصبر ليس مجرّد طريقة أكثر سلمية للعيش وأكثر توجّهًا نحو الحاضر، بل يشكّل مهارة ذات فائدة ملموسة. يشرح بيك أنّه حتى سن السابعة والثلاثين، كان يعدّ نفسه "أحمقَ في أمور الميكانيك"، فهو لم يكن يمتلك أيّ كفاءة تقريبًا عندما يتعلّق الأمر بإصلاح الأجهزة المنزلية والسيارات والدراجات وما شابه ذلك. ثم في أحد الأيام صادف أحد

الجيران الذي كان في منتصف عمليّة إصلاح جزّازة العشب، فأثنى عليه منتقدًا ذاته: "يا للهول، أنا حتمًا معجب بك. لم أتمكن مطلقًا من إصلاح مثل هذه الأشياء!"

ردّ الجار معلّقًا، "هذا لأنك لا تأخذ وقتك"! هذا التعليق غرز في صدر بيك، محرّكًا شعورًا في داخله، عاد للظهور بعد بضعة أسابيع عندما علقت فرامل التوقّف لسيارة أحد المرضى الذين يعالجهم. في العادة، كان من الممكن، كما يقول، أن "أنتزع على الفور عددًا قليلًا من الأسلاك دون أن يكون لديّ أدنى فكرة عما أفعله، وبعدها، حين لا يسفر ذلك عن أيّ نتيجة بنّاءة، أرفع يديّ وأعلن أنّ هذا يتجاوز قدرتي!"، ولكن هذه المرّة، تذكّر بيك تحذير جاره:

" استلقيت على الأرض تحت المقعد الأمامي للسيارة المعنيّة. ثم أخذت الوقت الكافي لأكون في موضع مريح. وبمجرد أن شعرت بالراحة، أخذت الوقت الكافي للنظر في الوضع... في البداية كل ما رأيته كان خليطًا مربكًا من الأسلاك والأنابيب والقضبان، التي لم أكن أعرف معناها. ولكن تدريجيًا، دون أي استعجال، أصبح بإمكاني تركيز بصري على جهاز الفرامل وتتبّع مساره. ثم أصبح من الواضح لي وجود لاقط صغير يمنع تحرير الفرامل. تفحصت هذا اللاقط ببطء حتى تبيّن لي أنّني إذا قمت بدفعه لأعلى بطرف إصبعي، فسوف يتحرّك بسهولة وسيحرّر الفرامل. وهكذا فعلت. حركة واحدة، أونصة من الضغط من

طرف الإصبع، وحُلت المشكلة. كنت معلّم ميكانيك!

إنّ رؤية بيك، المتمثّلة في أنّ الحل غالبًا ما يظهر بنفسه إذا كنت على استعداد لتحمّل الانزعاج من عدم المعرفة يمكن أن تكون مفيدة بما يكفي حتى لو كانت مجرد نصيحة لإصلاح جزّازات العشب والسيارات. ولكن النقطة الأهم هي أنها تسري على كل مناحي الحياة تقريبًا: على العمل الإبداعيّ ومشكلات العلاقات والسياسة وتربية الأولاد. إنّ السماح للواقع بأن يتكشّف وفق سرعته الخاصة هو تجربة مزعجة لدرجة أنّنا نشعر بتحسّن عندما نواجه مشكلة إذا أسرعنا نحو الحل- أيّ حلٍ كان، حقًا، طالما أنّ بإمكاننا إقناع أنفسنا بأنّنا "نتعامل" مع الموقف، وبالتالي نحافظ على إحساسنا بالسيطرة. لذا فإنّنا نقاطع شركاءنا بدلًا من الاستماع إليهم، لأنّ الانتظار والاستماع يشعراننا- بوجه حقّ- كما لو أنّنا غير مسيطرين على الوضع. أو نتخلّى عن المشاريع الإبداعيّة الصعبة، أو العلاقات الرومانسيّة الوليدة، لأنّ مقدار عدم اليقين في إلغاء الأشياء أقل مما هو في انتظار رؤية كيف يمكن لهذه الأشياء أن تتطوّر. يتذكّر بيك إحدى مرضاه، وهي محلّلة مالية بارعة في حياتها المهنيّة، والتي اتّبعت النهج المتسارع نفسه في التعامل مع التحدّي المتمثّل في تأديب أطفالها: "إما أن تقوم بأول تغيير يتبادر إلى ذهنها في غضون ثوانٍ- تجعلهم مثلًا يتناولون المزيد من الإفطار أو ترسلهم للنوم مبكرًا- بغضّ النّظر عمّا إذا كان لمثل هذا التغيير أيّ علاقة بالمشكلة، أو أن تأتي إلى جلسة العلاج التالية... وهي تشعر باليأس: "الأمر يفوق طاقتي. ما ينبغي أن أفعل؟"

ثلاثة مبادئ للصبر

عمليًّا، هناك ثلاث قواعد أساسية مفيدة بوجهٍ خاص لتسخير قوّة الصبر كقوّة إبداعيّة في الحياة اليوميّة. تتمثّل الأولى *بتطوير مذاق خاص بمواجهة المشكلات*. وراء رغبتنا في اختراق كل عقبة أو تحدٍّ، سعيًا لمعالجتها، عادة ما يكون هناك تخيّل ضمني بأنك قد تصل أخيرًا ذات يوم إلى حالة انعدام تامّ للمشكلات. نتيجة لذلك، يتعامل غالبيّتنا مع المشكلات التي نواجهها على أنّها إشكاليّة مضاعفة: أولًا بشبب المشكلة المحدّدة التي نواجهها؛ وثانيًا، لاعتقادنا، على ما يبدو، ولو بصورة لا شعوريّة فحسب، أنّ علينا عدم مواجهة أيّ مشكلة على الإطلاق. ولكن من الواضح أنّ حالة انعدام المشكلات لن تحصل أبدًا. بل وأكثر من ذلك، أنت لن ترغب في ذلك، لأنّ الحياة الخالية من كلّ المشكلات لن تحتوي على شيء يجدر فعله، وبالتالي ستكون بلا معنى. فما تعريف "المشكلة" حقًا؟ التعريف الأعمّ أنّها ببساطة أمر يتطلّب منك أن توجّه نفسك إليه، وإذا لم تحتوِ الحياة على مثل هذه المطالب، فلن يكون هناك جدوى من أيّ شيء. بمجرد أن تتخلّى عن الهدف المستحيل المتمثّل في التخلّص من جميع مشكلاتك، يصبح بإمكانك أن تقدّر على نحوٍ أفضل أنّ الحياة هي في الحقيقة مجرّد عملية تعاطي مع مشكلة تلو الأخرى، وأن تعطي كلّ واحدة الوقت الذي تتطلّبه- أو بعبارة أخرى، أنّ وجود المشكلات في حياتك ليس عائقًا أمام حياة ذات مغزى بل يمثّل جوهرها.

المبدأ الثاني هو *تبنّي تدرّج جذري*. أمضى أستاذ علم النفس روبرت بويس حياته المهنية في دراسة عادات الكتابة لزملائه

الأكاديميين، وتوصّل إلى استنتاج مفاده أنّ الأكثر إنتاجية ونجاحًا بينهم جعلوا الكتابة جزءًا/أصغر من روتينهم اليوميّ بخلاف البقيّة، بحيث كان من الأنسب بكثير الاستمرار في ذلك يومًا بعد يوم. لقد نمّوا لديهم ملكة الصبر لتقبّل حقيقة أنّهم قد لا ينتجون الكثير في أحد الأيّام، ما أدى إلى إنتاج الكثير على المدى الطويل. كانوا يكتبون خلال جلسات يوميّة قصيرة- قد لا تتجاوز أحيانًا عشر دقائق، ولا تزيد أبدًا عن أربع ساعات- وكانوا ملتزمين في التوقّف عن العمل في نهاية الأسبوع. نادرًا ما كان لدى طلاب الدكتوراه المصابين بالهلع- والذين حاول بويس غرس هذا النظام فيهم- الأناة لسماعه. احتجوا بأنّ لديهم مواعيد تسليم نهائية وشيكة، ولا يسعهم تحمّل مثل هذه الرفاهية في عادات العمل. كانوا بحاجة إلى إنهاء أطروحاتهم وبسرعة! ولكن بالنسبة إلى بويس، فقد أثبت ردّ فعلهم هذا وجهة نظره. والواقع أنّ رغبة الطلاب الملحّة في التعجيل بعملهم بما يتجاوز وتيرته المناسبة، والتسابق إلى نقطة الانتهاء، كانت على وجه التحديد هي التي تعيق تقدّمهم. لم يتحمّلوا الانزعاج الناشئ عن اضطرارهم للاعتراف بسيطرتهم المحدودة على سرعة العمليّة الإبداعيّة، ولذلك سعوا إلى الهروب منها، إما بعدم الشروع في العمل إطلاقًا، أو الاندفاع بتهوّر إلى الانغماس المرهق في الكتابة اليوميّة، والذي يؤدّي لاحقًا إلى التسويف، لأنّه يؤدّي بهم إلى كراهية المسعى بأكمله.

أحد الجوانب الحاسمة لنهج التدرّج الجذريّ، والذي يتعارض مع الكثير من النصائح السائدة بشأن الإنتاجية، هو أن تكون مستعدًا

للتوقّف عند انتهاء وقتك اليوميّ، حتى عندما تكون مليئًا بالطاقة، وتشعر كما لو أنّ بإمكانك إنجاز المزيد. إذا كنت قد قرّرت العمل على مشروعٍ معيّن لمدّة خمسين دقيقة، فبمجرد انقضاء خمسين دقيقة، انهض وابتعد عنه. لماذا؟ لأنّ الدافع للمضي قدمًا إلى ما بعد تلك النقطة، كما أوضح بويس، "يحتوي على عنصر كبير من نفاد الصبر بخصوص عدم إنهائك للعمل، بخصوص عدم كفاية إنتاجيّتك، بخصوص عدم إيجاد وقت مثالي مماثل مرة أخرى للعمل". في حين أنّ التوقّف عن العمل يساعد على تعزيز قوّة الصبر التي ستسمح لك بالعودة إلى المشروع مرارًا وتكرارًا، وبالتالي الحفاظ على إنتاجيتك طوال مسيرتك المهنية.

ويتمثّل المبدأ الأخير في أنّ *الأصالة تكمن في الجانب المقابل من عدم الأصالة* في أغلب الأحيان. يعبّر المصوّر الفنلندي الأمريكي أرنو مينكينين عن هذه الحقيقة العميقة لقوة الصبر بقصّة حول محطة الحافلات الرئيسة في هلسنكي. حيث يوضّح أنّ هناك أكثر من عشرين رصيفًا، تنطلق من كلّ منها العديد من خطوط الحافلات المختلفة. في الجزء الأوّل من رحلتها، تسلك كلّ الحافلات المغادرة من أيّ رصيفٍ كان، الطريق نفسه عبر المدينة، وتتوقّف عند المحطّات ذاتها. وينصح مينكينين طلاب التصوير الفوتوغرافي بأن يتخيّلوا كل محطة وكأنّها تمثّل عامًا كاملًا من حياتهم المهنية. أنت تختار اتجاهًا فنيًا- ربما تبدأ العمل على صور بلاتينيّة للعراة- وتشرع في إنشاء ملفٍ لتجميع الأعمال الفنيّة. بعد ثلاث سنوات (أو محطة حافلات)، تقدّم الملف بفخر إلى صاحب أحد المعارض. ولكنك تشعر بالاستياء لإبلاغك أنّ صورك ليست

أصليّة كما تظن، وأنها تبدو وكأنها نسخة مقلّدة من عمل المصوّر ايرفينغ بن؛ حيث اتّضح أن حافلة بن كانت على الطريق نفسه الذي سلكته. منزعجًا من نفسك لإهدارك ثلاث سنوات في اتّباع مسار شخص آخر، تقفز من الحافلة، وتستقلّ سيارة أجرة، وتعود إلى حيث بدأت في محطة الحافلات. تستقل، هذه المرة، حافلة مختلفة، وتختار نوعًا مختلفًا من التصوير لتتخصّص فيه. ولكن بعد محطّات قليلة، يحدث الأمر نفسه: تُبلّغ أن مجموعة أعمالك الجديدة تبدو أيضًا منسوخة. تقفل عائدًا إلى محطة الحافلات. ولكن النّمط يتكرّر باستمرار: لا شيء تنتجه يُعترف به على أنّه حقًا ملكك أنت!

ما الحل؟ يقول مينكينين: "الأمر بسيط". "ابقَ في الحافلة. *ابق في الحافلة اللعينة*". عندما تبتعد قليلًا في رحلاتها عبر المدينة، تتباعد مسارات حافلات هلسنكي، وتندفع إلى وجهات فريدة أثناء تقدّمها عبر الضواحي وإلى الريف البعيد. *هناك* يبدأ العمل المميّز. لكنه لا يبدأ على الإطلاق إلا لأولئك الذين بإمكانهم أن يستجمعوا قوّة الصبر لينغمسوا في المرحلة المبكرة، مرحلة التجربة والخطأ لنسخ الآخرين، وتعلّم مهارات جديدة، وتراكم الخبرات.

إنّ الآثار المترتبة على هذه الرؤية ليست محصورة في العمل الإبداعيّ. في العديد من مجالات الحياة، هناك ضغط ثقافي قوي للاندفاع في اتّجاه فريد، لرفض الخيارات التقليديّة في الزواج، أو الإنجاب، أو البقاء في مسقط رأسك، أو تولّي وظيفة مكتبيّة، لصالح شيء يبدو أكثر إثارة وابتكارًا. ولكن، إذا كنت تسعى دائمًا بهذه الطريقة

إلى ما هو غير تقليديّ، فأنك تحرم نفسك من إمكانيّة تجربة تلك الأشكال الأخرى الأكثر ثراءً من التفرّد والمخصّصة لأولئك الذين يتحلّون بالصبر للسير أولًا في المسار المألوف. كما هو الحال في تمرين جينيفر روبرتس حول مشاهدة لوحة لمدة ثلاث ساعات، فإنّ هذا يبدأ بالاستعداد للتوقّف والتواجد في المكان الذي أنت فيه، بالانخراط في هذا الجزء من الرحلة أيضًا، بدلًا من الضغط الدائم لاستعجال الواقع. عليك أن تبقى متزوجًا من شخص واحد كي تختبر الفهم المتبادل العميق للأزواج المتزوّجين منذ فترة طويلة؛ وعليك أن تتوقّف عن التنقّل كي تعرف كيف هو الحال أن تكون متجذّرًا بعمق في مجتمعٍ ومكانٍ معيّنين. تلك هي أنواع الإنجازات الهادفة والفريدة التي تستغرق الوقت الذي تستغرقه.

الفصل الثاني عشر

عزلة الرحالة الرقمي

لا يشكّل الصبر الطريقة الوحيدة التي يمكن بواسطتها إيجاد نوع أعمق من الحرية في الاستسلام للقيود الزمنيّة، بدلًا من السعي المستمر لإملاء كيفيّة تكشُّف الأمور. هناك طريقة أخرى تتعلّق بظاهرة مزعجة على الدوام، أعتقد أنك تلاحظها، وهي الاعتداء على وقتك الذي يمارسه دائمًا أناس آخرون بأساليب محبطة لا تعدّ ولا تحصى. ومن المبادئ الشائعة تقريبًا في كلّ النصائح المتعلّقة بالإنتاجية أنّ الشخص الوحيد الذي ينبغي أن يتّخذ القرارات بشأن وقتك هو، في الوضع المثالي، أنت: أنت تحدّد ساعات عملك، وتعمل في المكان الذي تختاره، وتحصل على إجازاتك عندما ترغب في ذلك، وعمومًا لا تكون ملزمًا تجاه أحد. ولكن هناك قضية يجب أن تؤخذ في الحسبان، وهي أنّ هذه الدرجة من التحكّم تترتّب عليها تكاليف لا تستحق ثمنها في نهاية المطاف.

كلّما أشعر بالاستياء من المهل النهائيّة المحدّدة، أو الأنماط المتقلّبة لنوم طفلي، أو أي انتهاك آخر لسيادتي الزمنيّة، أحاول أن أتذكّر

الرواية التحذيريّة لماريو سالسيدو، المستشار المالي الكوبي الأمريكي الذي ضرب، على الأرجح، الرقم القياسي في عدد الليالي التي قضاها على متن البواخر السياحيّة. ليس هناك أدنى شك في أنّ سوبر ماريو، كما هو معروف بالنسبة لموظفي رويال كاريبيان كروز، الشركة التي كان مخلصًا لها طوال عقدين من عمره، بصفته مقيمًا في المحيطات، مع الانقطاع الرئيس الوحيد خلال جائحة فيروس كورونا عام 2020، يتحكّم تحكّمًا كاملًا في وقته. قال في أحد الأيام للمخرج لانس أوبنهايم، بجانب المسبح على متن سفينة *سحر البحار*: "لست مضطرًا لإخراج القمامة، ولست مضطرًا للتنظيف، ولست مضطرًا لغسل الملابس، لقد تخلّصت من كل تلك الأنشطة التي لا تشكّل قيمة مضافة، ولديّ كل الوقت في العالم للاستمتاع بما أحبّ القيام به". ولكننا لن نتفاجأ، على الأرجح، من معرفة أنه لا يبدو سعيدًا بهذا القدر. في فيلم أوبنهايم القصير، *أسعد رجل في العالم*، يجول سالسيدو على الطوابق، ممسكًا كوكتيل في يده، سارحًا بنظره في البحر، متلقّيًا ابتسامات متحفّظة، وقبلات متردّدة على الخد من الأشخاص الذين يشير إليهم على أنّهم "أصدقاؤه" -وهم موظفو شركة رويال كاريبيان كروز- مشتكيًا من عدم تمكّنه من عرض قناة فوكس نيوز على التلفزيون في مقصورته. بإصرار شديد، يقول لمجموعات عشوائية من الركاب الآخرين،"أنا على الأرجح أسعد رجل في العالم!"؛ فيبتسمون ويومؤون برؤوسهم متظاهرين بأدب أنّهم يغبطونه.

بالطبع، أنا لست في موقع يسمح لي بالجزم أن سالسيدو ليس سعيدًا كما يدّعي. ربما هو كذلك. ولكنني أعلم أنني لن أكون كذلك،

لو كنت أعيش حياته. المشكلة- على ما أعتقد- هي أنّ أسلوب حياته مبنيّ على سوء فهم لقيمة الوقت. للاقتراض من لغة الاقتصاد، يرى سالسيدو الوقت على أنّه نوع عادي من أنواع "السلع"- مورد تزداد قيمته بالنسبة إليك كلما تحكّمت فيه أكثر. (المال يشكّل المثال الكلاسيكي هنا: من الأفضل التحكّم بالمزيد منه بدلًا من التحكّم بالقليل). ولكن الوقت هو، في الحقيقة، "سلعة شبكيّة"، تستمدّ قيمتها من عدد الأشخاص الآخرين الذين لديهم أيضًا إمكانيّة الوصول إليها، ومدى تناسق حصّتهم مع حصّتك. شبكات الهاتف هي المثال البديهي هنا: لا قيمة للهواتف إلّا بمقدار امتلاك الآخرين لها أيضًا. (كلما زاد عدد الأشخاص الذين يمتلكون هواتف، كلما أصبح من المفيد لك أن تمتلك هاتفًا؛ وخلافًا للمال، لا فائدة من تجميع أكبر عدد ممكن من الهواتف لاستخدامك الشخصيّ). يسري المنطق نفسه على منصّات التواصل الاجتماعي. ليس من المهمّ عدد صفحاتك الشخصيّة على الفايسبوك، بل المهمّ أن يعرفها الآخرون أيضًا، وأن يكونوا متّصلين بها.

كما هو الحال مع المال، من الجيّد أن يكون لديك متّسع من الوقت، إذا تساوت كل الأمور الأخرى. ولكن امتلاك كل الوقت في العالم لن يكون ذا فائدة كبيرة إذا كنت مرغمًا على اختبار كل ذلك بنفسك. ينبغي للوقت أن يكون متزامنًا مع أوقات الآخرين كي نقوم بأشياء مهمّة لا حصر لها به، كالتواصل الاجتماعي، أو الذهاب في موعد غرامي، أو تربية الأطفال، أو إطلاق أعمال تجارية، أو بناء حركات سياسيّة، أو تحقيق تقدّم تكنولوجيّ. في الواقع، إنّ امتلاك قدر كبير من

الوقت ولكن دون فرصة لاستخدامه على نحوٍ تعاوني ليس عديم الفائدة فحسب، بل إنّه مزعج بقوّة، ولهذا السبب، كانت أسوأ العقوبات بالنسبة للشعوب ما قبل الحداثة، هي النبذ الجسديّ للشخص، وتركه في مكانٍ بعيد حيث لا يمكنه الوقوف على إيقاعات القبيلة. ومع ذلك، يبدو أن سوبر ماريو، بإحرازه الكثير من السيطرة على وقته، قد فرض على نفسه نسخة مخفّفة من المصير ذاته.

متزامن وغير متزامن

إنّ الفكرة المقلقة حقًا تتمثّل في أنّ أولئك منّا، الذين لم يحلموا أبدًا باختيار نمط حياة مثل سالسيدو قد يكونون–مع ذلك- مذنبين بارتكاب الخطأ الأساسي نفسه، المتمثّل في التعامل مع وقتنا بصفته شيئًا ينبغي تخزينه، في حين أنّ من الأفضل التعامل معه بصفته شيئًا ينبغي التشارك به، حتى لو كان ذلك يعني التنازل عن بعضٍ من صلاحيّتك في أن تقرّر بالضبط ما تفعله به ومتى. لا بدّ لي من الاعتراف أنّ السعي لمزيد من التحكّم الفرديّ بوقتي كان الدافع الرئيس وراء قراري بترك وظيفتي في إحدى الصحف لأعمل كاتبًا من المنزل. وهذا هو الأساس المنطقيّ الضمنيّ للعديد من سياسات أماكن العمل التي نميل إلى الاعتقاد بأنّها حتمًا جيّدة، مثل الوقت المرِن المناسب للأهل، والترتيبات التي تمنح الموظفين خيار العمل عن بُعد، والتي يبدو بلا شكّ أنها ستصبح أكثر شيوعًا بعد تجربة الإغلاق أثناء الجائحة. يقول سكوت آدمز، الرسام الكاريكاتوري الذي تحوّل إلى خبير في المساعدة

الذاتية، ملخّصًا روح السلطة الفرديّة على الوقت: "الشخص الذي لديه جدول زمنيّ مرِن وموارد متوسّطة سيكون أسعد من الشخص الثري الذي لديه كل شيء باستثناء جدول زمنيّ مرِن"، وهكذا، يتابع، "الخطوة الأولى في بحثك عن السعادة هي بالسعي المستمر للتحكّم في جدولك الزمنيّ". وأكثر مظاهر هذه النّظرة تطرّفًا هو اختيار نمط الحياة الحديث المتمثّل في التّحوّل إلى "رحّالة رقمي"، وهو شخص أو امرأة حرّرت نفسها من سباق الفئران للسفر حول العالم مع جهازها المحمول، ومتابعة أعمالها التجاريّة عبر الإنترنت من شاطئ في غواتيمالا أو قمّة جبل في تايلاند، بحسب ما تمليه عليها رغباتها.

ولكن "الرحالة الرقميّ" هي تسمية خاطئة، وتوجيهيّة. البدو التقليديّون ليسوا رحالة منفردين يفتقرون إلى أجهزة محمولة فحسب؛ بل هم أناس يركّزون بقوّة على المجموعة ولديهم، إذا وجدت، حرية شخصية *أقلّ* من أفراد القبائل المستقرّة، لأنّ بقاءهم يعتمد على مدى تعاونهم بنجاح. وفي لحظاتهم الأكثر صراحة، سيعترف الرحّل الرقميون بأنّ المشكلة الرئيسة في نمط حياتهم هي الشعور بالوحدة الحادّة. كتب المؤلف مارك مانسون، عندما كان لا يزال هو نفسه رحالة، "زرت في العام الماضي سبع عشرة دولة؛ هذا العام، سأزور عشر دول، رأيت في العام الماضي تاج محلّ وسور الصين العظيم وماتشو بيتشو في غضون ثلاثة أشهر... ولكنني فعلت كل هذا بمفردي". علم مانسون أنّ أحد زملائه الرحالة "انفجر باكيًا في ضاحية صغيرة من ضواحي اليابان وهو يشاهد العائلات تركب دراجاتها معًا في حديقة"، حيث اتّضح له فجأة أنّ

حريته المفترضة -قدرته النظريّة على فعل ما يريد، متى يشاء- جعل مثل هذه الملذات العاديّة بعيدة المنال.

لنكن واضحين، ليس المقصود أنّ العمل الحر أو السفر طويل الأجل- ناهيك عن سياسات أماكن العمل الصديقة للأسرة- هي أمور سيّئة في جوهرها. المقصود هو أنّها تنطوي على جانبٍ آخر لا مفرّ منه: كل مكسب في الحريّة الزمنيّة الشخصيّة يستلزم خسارة مقابلة في مدى سهولة تنسيق وقتك مع الآخرين. يفتقر نمط حياة الرحالة الرقميّ إلى الإيقاعات المشتركة المطلوبة لترسيخ العلاقات العميقة. وبالمثل، بالنسبة لبقيّتنا، فإنّ المزيد من الحريّة في اختيار وقت العمل ومكانه يجعل من الأصعب إقامة علاقات عن طريق عملك، كما أنّ الاحتمال ضعيف أن تكون متفرّغًا للتواصل الاجتماعي في الوقت نفسه مع أصدقائك.

في العام 2013، أثبت باحث من أوبسالا في السويد يدعى تيري هارتيج، جنبًا إلى جنب مع العديد من الزملاء، بصورة رائعة العلاقة بين التزامن والرضا الحياتي عندما خطرت له فكرة ذكيّة تتمثّل بمقارنة أنماط إجازة السويديّين مع الإحصاءات المتعلّقة بمعدل صرف الصيادلة لمضادّات الاكتئاب. كان أحد الاستنتاجين المحوريّين اللّذين توصّل إليهما عادي الدلالة: يكون السويديون أكثر سعادة عندما يحصلون على إجازة من العمل، (ويقاس ذلك بانخفاض احتمالات احتياجهم، في المتوسّط، إلى مضادات الاكتئاب... ولكن الثاني كان ملهمًا: فقد أثبت هارتيج أنّ استخدام مضادّات الاكتئاب انخفض بدرجةٍ أكبر، بما

يتناسب مع ارتفاع عدد السويديين الذين كانوا في إجازة في فترة زمنيّة محدّدة. أو لوضع الأمور بصيغة مختلفة قليلًا، كلما زاد عدد السويديين المتوقّفين عن العمل في وقت متزامن، كلّما ارتفع معدّل السعادة لدى الناس. لقد استمدّوا فوائد نفسيّة ليس فقط من وقت الإجازة، ولكن من الحصول على إجازة بالتزامن مع الآخرين. عندما كان العديد منهم في إجازة في وقتٍ واحد، بدا الأمر كما لو أنّ سحابة غير ملموسة وخارقة للطبيعة من الاسترخاء قد عمّت الأمّة ككل.

إلا أنّه عندما تفكر في الأمر، يبدو منطقيًّا جدًّا وغير خارق للطبيعة. من الأسهل بكثير تعزيز العلاقات مع أفراد العائلة والأصدقاء عندما يكونون هم أيضًا في إجازة. وفي الوقت نفسه، إذا كان بإمكانك أن تتأكّد من أنّ المكتب بأكمله مهجور أثناء محاولتك الاسترخاء، فستكون بمنأى عن القلق الناتج من التفكير في جميع المهام التي لم تنجز والتي قد تتراكم، أو في الرسائل الإلكترونيّة التي تملأ بريدك الوارد، أو محاولة الزملاء المخادعين الاستيلاء على عملك. ومع ذلك، كان هناك شيء مخيف بعض الشيء حول المدى الذي تنتشر فيه الآثار المفيدة للعطلة المتزامنة في جميع أنحاء البلاد. فقد أظهر هارتيج أنّ المتقاعدين أنفسهم، حتى بغياب وظائف ليستريحوا منها، كانوا أكثر سعادة عندما كان المزيد من القوى العاملة السويديّة في إجازة. كان هذا الاستنتاج صدى لبحوث أخرى، والتي أظهرت أنّ الأشخاص الذين يعانون من بطالة طويلة الأجل يشعرون بقسط من السعادة بحلول عطلة نهاية الأسبوع، تمامًا مثل الموظفين الذين يرتاحون بعد أسبوع عمل مزدحم،

مع أنّهم في الأساس لا يعملون خلال الأسبوع. ويعود السبب في ذلك إلى أنّ جزءًا ممّا يجعل عطلة نهاية الأسبوع ممتعة هو قضاء بعض الوقت مع الآخرين الذين هم أيضًا خارج العمل، إضافة إلى أنّ عطلة نهاية الأسبوع توفّر للعاطلين عن العمل، استراحة من الشعور بالعار كونهم لا يعملون مع أنّ عليهم ذلك.

لم يجفل هارتيج من الآثار المثيرة للجدل لنتائجه. فقد لاحظ أنّها تشير إلى أنّ ما يحتاجه الناس ليس قدرًا أكبر من التحكم الفرديّ في جداولهم الزمنيّة، بل ما يسميه "التنظيم الاجتماعي للوقت": زيادة الضغط الخارجي لاستخدام وقتهم بطرق معينة. وهذا يعني المزيد من الاستعداد للالتزام بإيقاعات المجتمع؛ المزيد من التقاليد مثل "شبات" العقود الماضية، أو الظاهرة الفرنسية المتمثّلة في *الإجازات الكبرى*، حيث يتوقّف كل شيء تقريبًا لعدة أسابيع كل صيف. ربما يعني ذلك المزيد من القوانين لتنظيم متى يمكن أو لا يمكن للناس العمل، مثل القيود المفروضة على أوقات دوام المتاجر يوم الأحد، أو التشريعات الأوروبيّة الأخيرة التي تحظّر على بعض أصحاب العمل إرسال رسائل إلكترونيّة تتعلّق بالعمل خارج أوقات الدوام.

في رحلة عمل إلى السويد قبل بضع سنوات، اختبرت نسخة مصغّرة من الفكرة نفسها على شكل *فيكا*، وهي اللحظة اليوميّة التي ينهض فيها الجميع من مكاتبهم في مكان عمل معيّن، ويتجمّعون لتناول القهوة والكعك. يشبه الحدث استراحة قهوة منظّمة يحضرها عدد كبير من الأشخاص، باستثناء أنّ السويديين قد يشعرون بإهانة طفيفة- وهو

ما يوازي شعور غير السويدي بإهانة شديدة- إذا أشرت إلى أنّ هذا كل ما ينطوي عليه في الأمر. لأنّ شيئًا غير ملموس ولكنه مهم يحدث في *فيكا*، توضع التراتبيّات المعتادة جانبًا؛ ويختلط الناس دون اعتبار للعمر أو الطبقة أو المكانة داخل المكتب، ويناقشون المسائل المتعلّقة بالعمل وغير العمل على حدّ سواء، لمدة نصف ساعة أو نحو ذلك، يكون للتواصل والتآلف الأسبقيّة على التسلسل الهرمي والبيروقراطية. أخبرني أحد كبار المديرين أنّها أكثر الطرق فعاليّة لمعرفة ما يجري بالفعل في شركته. ولكن نجاحها يعود إلى استعداد المعنيّين للتنازل عن بعض سلطتهم الفرديّة على وقتهم فحسب. يمكنك، إذا كنت مصرًّا، أن تختار وقتًا آخر لاستراحة القهوة بدلًا من ذلك. ولكن ذلك قد يدعو للاستغراب.

الطريقة الأخرى لإدراك مدى استفادتنا الكبيرة من الاستسلام للوقت الجماعي- سواء أدركنا ذلك أم لا- تتمثّل بمراقبة ما يحدث عندما يُمنع الناس قسرًا من القيام بذلك. وصف المؤرّخ كليف فوس الكابوس الذي ظهر عندما شرعت قيادة الاتحاد السوفيتي، التي تملّكتها الرغبة في تحويل الأمة إلى آلة واحدة فعّالة للغاية، في إعادة هندسة الوقت ذاته. لطالما استوحى السوفييت من أعمال خبير الكفاءة فريدريك وينسلو تايلور، الذي كانت فلسفته حول "الإدارة العلميّة" تهدف إلى الضغط على عمّال المصانع الأمريكيين لتحقيق أقصى إنتاج ممكن. ولكن يوري لارين، كبير الاقتصاديّين في عهد جوزيف ستالين، أعدّ ما يبدو الآن، بالنّظر إلى الوراء، خطّة طموحة سخيفة للإبقاء على

تشغيل المصانع السوفيتيّة كل يوم من أيام السنة، دون توقّف. حيث أعلن في آب (أغسطس) 1929 أنّ الأسبوع، من الآن فصاعدًا، سيكون خمسة أيام بدل سبعة: أربعة أيام عمل، يليها يوم راحة. ولكن الفكرة الحاسمة تتمثّل في أنّ الجدول نفسه لن يسري على جميع العمال. بدلًا من ذلك، يجري توزيع العمّال على خمس مجموعات، تُحدّد بواسطة اللون الأصفر، والأخضر، والبرتقالي، والأرجواني، والأحمر. بعدها سيخصّص لكل مجموعة أسبوع عمل مختلف مدّته أربعة أيام وعطلة نهاية أسبوع ليوم واحد، بحيث لا تتوقّف العمليّات إطلاقًا، ولو ليومٍ واحد. وفي الوقت نفسه، زعمت السلطات السوفيتيّة بأنّ هناك فوائد عديدة أيضًا للبروليتاريا: أيام عطلة أكثر تواترًا، بالإضافة إلى نسبة اكتظاظ أقلّ في المؤسّسات الثقافية ومحلات السوبر ماركت، وذلك بفضل التدفّق الأكثر ثباتًا للعملاء.

ولكن التأثير الرئيس على المواطنين العاديّين في الاتحاد السوفياتي، كما أوضحت الكاتبة جوديث شوليفيتز، تجلّى في تدمير إمكانيّة الحياة الاجتماعيّة. كانت المسألة بكل بساطة لا تعدو كونها مشكلة جدولة زمنيّة. لن يتمكّن صديقان يعملان ضمن مجموعتين مختلفتين من الجدول الزمنيّ من التواصل اجتماعيًا في اليوم ذاته على الإطلاق. كان من المفترض تعيين الأزواج والزوجات في المجموعة نفسها، ولكن الأمر لم يكن كذلك في كثير من الأحيان، مما شكّل ضغطًا شديدًا على العائلات؛ ولأسباب بديهيّة، تعطّلت أيضًا التجمّعات الدينيّة يوم الأحد، ولم يطرح شيء من ذلك مشكلة من وجهة نظر موسكو، حيث كان جزءًا من مهمة

الشيوعيّة تقويض مراكز القوّة المنافسة لها من العائلة والكنيسة. (أشار إي جي ريتشاردز، المؤرّخ الذي أرّخ التجربة، إلى أنّ "أرملة لينين، بأسلوب ماركسيّ بامتياز، اعتبرت أنّ اجتماع الأسرة يوم الأحد يعدّ سببًا كافيًا لإلغاء ذلك اليوم"). وكما اشتكى أحد العمال بجرأة إلى صحيفة *برافدا* الرسميّة: "ما علينا أن نفعل في المنزل إذا كانت الزوجة في المصنع، والأطفال في المدرسة، ولا يمكن لأحد أن يأتي لرؤيتنا؟ لم يبق سوى الذهاب إلى استراحة الشاي العامة؟ أيّ نوع من الحياة هو هذا، عندما تأتي الإجازات بالتناوب وغير متزامنة لجميع العمال؟ هذه ليست إجازة، إذا كنت ستحتفل بها لوحدك". استمرّ أسبوع العمل المعاد هيكلته هذا بشكلٍ أو بآخر حتى العام 1940، عندما جرى التخلي عنه بسبب المشكلات التي سبّبها لصيانة الآلات. ولكن ليس قبل أن توضح الحكومة السوفيتيّة، عن غير قصد، أنّ قيمة الوقت لا تنبع في غالبيّتها من مقدار ما يتوفّر لديك فحسب، بل مما إذا كان وقتك يتزامن مع من تهتم لأمرهم أكثر.

البقاء معًا في وقت متزامن

عندما يكون وقتك متزامنًا على نحوٍ جيّد مع الآخرين، يتولّد إحساس أعمق، يكون الوقت فيه *أكثر واقعيّة*، أكثر كثافة، وأكثر حيويّة، وأكثر امتلاءً بالمعنى. في العام 1941، جرى تجنيد شاب أمريكيّ يدعى ويليام ماكنيل في الجيش الأمريكي وأُرسل ليتلقى تدريبًا أساسيًّا في معسكر يمتدّ على رقعة ترابيّة واسعة من أراضي الغابات في تكساس. نظريًّا، كانت مهمته أن يتعلّم كيفية إطلاق المدافع المضادّة للطائرات،

ولكن نظرًا لأنّ المعسكر كان يمتلك سلاحًا واحدًا فقط من هذا النوع، مشتركًا بين آلاف المتدرّبين، وبما أنّ هذا السلاح لم يكن يعمل حتى بكامل طاقته، فقد قام الضباط المسؤولون بدلًا من ذلك، بملء فترات الفراغ الطويلة بتدريبات على المسيرة العسكريّة التقليدية. في ظاهر الأمر، كانت مثل هذه التدريبات عديمة الجدوى تمامًا حتى بالنسبة لمبتدئ مثل ماكنيل: فبحلول الحرب العالمية الثانية، كانت القوات تُنقل عبر مسافات كبيرة في شاحنات وقطارات، وليس سيرًا على الأقدام؛ وفي عصر المدافع الرشاشة، كان الانخراط في مسيرة رسميّة في خضم المعركة نفسها بمثابة دعوة صريحة للعدو أن يذبحك. وهكذا لم يكن ماكنيل محضَّرًا للطريقة التي طغت بها عليه تجربة المسيرة مع زملائه الجنود:

> إنّ السير بلا هدف في ميدان التدريب، والتبختر بانسجام مع الوضعيّات العسكرية المحدّدة، واعيًا فقط لكيفيّة مواكبة خطواتك من أجل القيام بالخطوة التالية على نحوٍ صحيح وفي الوقت المناسب، أشعرني بطريقةٍ ما بالرضا. لا تكفي الكلمات لوصف المشاعر التي أثارها انسجام الحركات المطوّلة التي ينطوي عليها التدريب. ما أذكره هو الشعور بالسعادة الغامرة؛ بصورة أكثر تحديدًا، شعور غريب بالعظمة الشخصيّة؛ نوع من التضخّم، يصبح أكبر من الحياة، وذلك بفضل المشاركة في الطقوس الجماعيّة... كان التحرّك بخفّة ومواكبة الوقت كافيين لجعلنا نشعر بالرضا الذاتي، والرضا عن التحرّك معًا، والسعادة الغامضة تجاه العالم بأسره.

علقت التجربة في ذهن ماكنيل، وبعد الحرب، عندما أصبح مؤرّخًا محترفًا، عاد إلى الفكرة في دراسة بعنوان *البقاء معًا في وقت متزامن*. يزعم فيها أنّ الحركة المتزامنة، جنبًا إلى جنب مع الغناء المتزامن، لطالما شكّلت قوّة لم تقدّر في التاريخ العالميّ، فقد عزّزت التماسك بين مجموعات متنوّعة مثل بناة الأهرامات، وجيوش الإمبراطورية العثمانيّة، وعمّال المكاتب اليابانيّون الذين ينهضون من مكاتبهم لأداء تمارين رياضيّة جماعيّة في بداية كلّ يوم عمل. كان الجنرالات الرومان من أوائل الذين اكتشفوا أنّ الجنود الذين يسيرون بطريقة متزامنة يمكن دفعهم للسفر لمسافات أطول بكثير قبل أن يستسلموا للإرهاق. ويتكهّن بعض علماء الأحياء التطوريّة بأنّ الموسيقى نفسها- وهي ظاهرة ثبت أنّه من الصعب تفسيرها من منظور الانتقاء الطبيعي الدارويني، إلّا باعتبارها منتج ثانويّ ممتع لأعمال تفوقها أهمية- ربما ظهرت كوسيلة للتنسيق بين مجموعات كبيرة من المحاربين القبليين، الذين بإمكانهم التحرّك في انسجام تام باتّباع الإيقاعات والألحان، حيث تبيّن أنّ أشكال التواصل الأخرى مرهقة للغاية بالنسبة للمهمّة.

في الحياة اليوميّة أيضًا، ينتهي بنا الأمر دائمًا في التزامن معًا، وعادةً دون أن ندرك ذلك، في المسرح، ينظّم التصفيق تدريجيًّا نفسه في إيقاع؛ وإذا كنت تسير في الشارع جنبًا إلى جنب مع صديق أو حتى مع غريب، سرعان ما ستجد أنّ خطواتكما بدأت تتطابق. هذه الرغبة اللّاشعورية نحو العمل المنسّق قويّة جدًّا لدرجة أنّ ألدّ المتنافسين لا يمكنهم مقاومتها. سيكون من الصعب أن نتخيّل رجلين أكثر التزامًا بإيقاع الهزيمة أحدهما بالآخر-

على مستوى واعٍ، على الأقل- من العدّائيْن يوسين بولت وتايسون جاي، اللّذين كانا يتنافسان على لقب سباق المائة متر للرجال في بطولة العالم لألعاب القوى عام 2009. ولكن أظهرت إحدى الدراسات التي استندت إلى تحليل الإطار تلو الإطار [للتسجيلات المصوّرة] للسباق، أنّ بولت لم يتمكّن إلا أن يتماشى مع خطوات جاي مع أنّ رغبته في الفوز يُفترض أنّها كانت تستحوذ عليه. ومن شبه المؤكّد أنّ بولت استفاد نتيجة لذلك، فقد أشارت أبحاث أخرى إلى أنّ التوافق مع إيقاع خارجي يجعل مشية المرء أكثر كفاءة على نحوٍ غير محسوس. لذلك من المحتمل أن جاي، رغمًا عنه، ساعد خصمه على الوصول إلى رقم قياسيّ عالميّ جديد.

يعلم الراقصون، عندما يتيهون في الرقص، أنّ التزامن يشكّل أيضًا بوابة لبعدٍ آخر، إلى ذلك المكان الساحر حيث تصبح حدود الذات غامضة، ويبدو الوقت غير موجود. لقد اختبرت هذا الشعور بصفتي عضوًا في جوقة محليّة، عندما كانت النغمات الحادّة والناعمة لأصوات الهواة تتّحد في كمالٍ لا يمكن سوى لعدد قليل من المغنيّن المشاركين تحقيقه بمفردهم. (خلصت إحدى الدراسات التي أجريت عام 2005 إلى أنّ الفوائد النفسيّة الاستثنائيّة للغناء الكورالي، لا تنخفض قيمتها "عندما تكون الآلة الصوتيّة ذات جودة متواضعة"). بالمناسبة، لقد شعرت بذلك في الأماكن البسيطة، أثناء مناوبتي الشهرية في التعاونية الغذائية، وأنا ألقي، على سبيل المثال، صناديق الجزر والبروكلي على حزام النقل، في الوقت نفسه مع عمّال آخرين بالكاد أعرفهم، ولكنني، لبضع ساعات، أتشارك وإياهم برابط يبدو أعمق من ذلك الذي يربطني ببعض أصدقائي

الحقيقيّين. لفترةٍ من الوقت، يبدو الأمر كما لو أنّنا نشارك في الإيقاعات الجماعيّة لأحد الأديرة، حيث يضفي تزامن ساعات الصلاة والعمل في هذا اليوم شعورًا بالتلاحم والهدف المشترك.

في لحظات كهذه، هناك شيء غامض يحصل، وقد لا يكون لدينا دليل أفضل على مدى فعاليّته من حقيقة أنّ بالإمكان تسخيره، في الواقع، لأغراض خطيرة وقاتلة. في نهاية الأمر، من وجهة نظر القادة العسكريّين، لا تكمن الفائدة الرئيسة من التزامن بين الجنود في أنّهم سيسيرون لمسافات أطول. بل في استعدادهم للتّضحية بحياتهم من أجل وحدتهم بمجرّد الشعور بالانتماء إلى شيء أكبر من أنفسهم. في منتصف البروفة على أنشودة *المسيح* لجورج هاندل في كنيسة عالية السقف، يصبح من الممكن تقريبًا لمغنٍّ هاوٍ أن يتخيّل كيف يمكن لأحد أن يدخل في تلك الحالة الذهنيّة. يرى الكاتب وعضو الكورال ستايسي هورن أنّ العالم "لا ينفتح على مليون بُعدٍ متلألئ من الأمل والإمكانيات عندما أغني بمفردي". يحدث ذلك فقط "عندما أكون محاطًا بزملائي أعضاء الكورال، وكلّ الأصوات المختلفة التي نصنعها تتّحد لتجعلنا نعزف في تناغم، لتضيء معًا مثل يراعات تومض في تزامن مع أيّ مقطوعة موسيقيّة تتسابق في تلك اللحظة عبر أذهاننا وأجسادنا وقلوبنا".

الحريّة في عدم رؤية أصدقائك أبدًا

السؤال المطروح هو، ما نوع الحرية التي نريدها حقًّا عندما ما يتعلّق الأمر بالوقت؟ من ناحية، هناك الهدف الذائع الصيت والمتمثّل في السلطة

الفرديّة على الوقت، أيْ حريّة تحديد جدولك الزمنيّ الخاص، وتحديد اختياراتك الخاصّة، *والتحرّر من* تدخّلات الآخرين في الأربعة آلاف أسبوع الثمينة. من ناحية أخرى، هناك إحساس عميق بالمعنى الذي ينبع من الرغبة في التناغم مع إيقاعات بقيّة العالم، أيْ أن تكون *حرًّا في* الانخراط في جميع المساعي التعاونيّة ذات القيمة والتي تتطلّب على الأقل بعضًا من التضحية بسيطرتك الفرديّة على ما تقوم به ومتى. إنّ استراتيجيات تحقيق النوع الأول من الحريّة تشمل أشياء تشبه ما تمتلئ به كتب النصائح المتعلّقة بالإنتاجية. الروتين الصباحي المثالي، والجداول الزمنيّة الشخصيّة الصارمة، والتكتيكات للحدّ من المدة التي تقضيها يوميًّا في الردّ على البريد الإلكتروني، بالإضافة إلى العظات حول أهمية "تعلّم أن تقول لا"! وكلّها تعمل كحصن ضد خطر ممارسة الآخرين الكثير من التأثير على كيفيّة استخدام وقتك. وممّا لا شكّ فيه أنّ لها دور تقوم به، فنحن بحاجة إلى وضع حدود صارمة بحيث لا ينتهي الأمر بأرباب العمل المتنمّرين أو بشروط العمل المجحفة أو بالأزواج النرجسيين أو بالميل المزعج نحو إرضاء الناس، ليُملوا علينا مسارنا كلّ يوم.

بَيد أنّ المشكلة مع هذا النوع من الحريّة الفرديّة، كما تشير جوديث شوليفيتز، هي أنّ المجتمع الذي تستعبده، مثل مجتمعنا، ينتهي به الأمر إلى إلغاء تزامنه الذاتي، فارضًا على نفسه ما يشبه في نتائجه إلى حدٍ مدهش التجربة السوفييتية الكارثيّة المتمثّلة بأسبوع مدّته خمسة أيام متداخلة. نحن نعيش حياتنا في روتين زمنيّ يتطابق على نحوٍ متناقص جدًّا مع الآخرين. إنّ السيطرة الجامحة لهذه الروح الفرديّة، التي تغذيها مطالب

اقتصاد السوق، طغت على أساليبنا التقليديّة في تنظيم الوقت، بمعنى أنّ الساعات التي نستريح ونعمل ونتواصل فيها اجتماعيًا أصبحت غير منسّقة أكثر من ذي قبل. حيث أصبح من الصعب أكثر من أيّ وقت مضى إيجاد وقت لتناول عشاء عائلي على مهل، أو القيام بزيارة عفوية للأصدقاء، أو بأيّ مشروع جماعيّ - كالاعتناء بحديقة عامة، أو العزف ضمن فرقة لموسيقى الروك للهواة - يُقام في مكان آخر غير مكان العمل.

بالنسبة للأقل حظًا، فإنّ هيمنة هذا النوع من الحريّة تترجم إلى غياب مطلق للحريّة: فهي تعني وظائف متنقّلة لا يمكن التنبؤ بها و"جدولة زمنيّة حسب الطلب"، فقد يستدعيك بائع التجزئة الكبير الذي تعمل لديه للعمل في أيّ لحظة، حيث تُحسب احتياجات العمل لديه خوارزميًا من ساعة إلى ساعة استنادًا إلى حجم المبيعات، مما يجعل من المستحيل التخطيط لرعاية الأطفال أو للزيارات الأساسيّة للطبيب، ناهيك عن التخطيط لسهرة في الخارج مع الأصدقاء. ولكن حتى بالنسبة لأولئك منّا الذين لديهم حقًا سيطرة شخصيّة على أوقات عملهم تفوق بكثير ما كان لدى الأجيال السابقة على الإطلاق، فإنّ النتيجة هي أن العمل يتسرّب إلى الحياة مثل الماء، ويملأ كل ركن بمزيد من المهام، وهي ظاهرة يبدو أنّها تفاقمت خلال الإغلاق التامّ بسبب الفيروس التاجي. أصبح الوضع يبدو كما لو أنك أنت وزوجتك وأصدقاءك المقرّبين، قد جرى تعيين كل واحدٍ منكم في مجموعة عمل سوفيتيّة مختلفة مشفّرة بالألوان. إنّ السبب الذي يجعلني أنا وزوجتي نواجه صعوبة بالغة في إيجاد ساعة في الأسبوع لإجراء محادثة جادّة، أو بالنسبة لي ولأصدقائي المقرّبين الثلاثة في تناول الجعة، ليس لأنّنا

عادةً "لا نملك الوقت،" بالمعنى الدقيق للكلمة، مع أنّ هذا ما قد نقنع به أنفسنا. بل إنّ لدينا الوقت، ولكن الاحتمال ضعيف أن يكون هذا الجزء من الوقت هو نفسه لجميع المعنيّين. نحن أحرار في متابعة جداولنا الشخصيّة بالكامل، ولكننا ما زلنا مرتبطين بأعمالنا، فقد بنينا حياة لا يمكنها أن تكون متناغمة.

ويأتي كل ذلك مع تداعياتٍ سياسية أيضًا، لأن السياسة على المستوى الشعبيّ- عالم الاجتماعات والتجمّعات والاحتجاجات وعمليات الخروج للتصويت- هي من بين أهم الأنشطة المنسّقة التي يجد السكان غير المتزامنين صعوبة في إيجاد الوقت للقيام بها. والنتيجة هي فراغ في العمل الجماعي، يملؤه قادة استبداديّون، ينجحون بالدعم الجماهيري للأشخاص الذين هم، فيما عدا ذلك، منفصلين بعضهم عن بعض، معزولين بعضهم عن بعض، وعالقين في المنزل على الأريكة، جمهور أسير للدعاية المتلفزة. كتبت حنا أرندت في كتابها *أصول الشمولية*، "الحركات الشموليّة هي منظّمات جماهيريّة من الأفراد المنفصلين والمنعزلين". إنّ من مصلحة المستبد أنّ يكون الرابط الحقيقيّ الوحيد بين مؤيّديه هو دعمهم له. في تلك المناسبات التي يخترق فيها العمل المتزامن العزلة، كما حدث أثناء المظاهرات العالمية التي أعقبت مقتل جورج فلويد على يد شرطة مينيابوليس في العام 2020، ليس من الغريب أن تسمع متظاهرين يصفون تجارب تستدعي إلى الأذهان شعور ويليام ماكنيل "الغريب بالتضخّم الشخصيّ"، شعور بأنّ الزمن يتكثّف ويزداد اتّساعًا، شعور يشوبه نوع من النشوة.

من البديهيّ أنّ فقداننا للتزامن، شأنه شأن مشكلاتنا الأخرى مع الوقت، لا يمكن حلّه حصريًا على مستوى الفرد أو الأسرة. (ستكون محظوظًا جدًا لو تمكّنت من إقناع كل الأشخاص في منطقتك بالتوقّف عن العمل في اليوم نفسه من كل أسبوع). ولكن يتعيّن على كلّ منا أن يقرّر ما إذا كان سيتماشى مع روح السيطرة الفرديّة على الوقت أو يقاومها. يمكنك دفع حياتك إلى أبعد من ذلك بقليل في اتّجاه النوع الثاني من الحرية الجماعيّة. أحد الأسباب يتمثّل في أن تقوم بتقديم أنواع الالتزامات التي تزيل المرونة من جدولك مقابل بعض التعويضات من المجتمع المحلّيّ، وذلك بالانضمام إلى جوقة هواة أو فرق رياضيّة أو مجموعات ضغط أو منظّمات دينيّة. يمكنك إعطاء الأولويّة للأنشطة المتوفّرة في العالم الماديّ على تلك الموجودة في العالم الرقميّ الذي يبدو فيه حتى النشاط التعاونيّ في نهاية الأمر عازلًا على نحوٍ غريب. وإذا كنت مثلي، تمتلك ميل مهووسي الإنتاجية الطبيعي نحو نزوة السيطرة على وقتك، فيمكنك اختبار ما تشعر به عندما لا تحاول وضع يدك بصرامة على جدولك الزمنيّ: حيث تسمح أحيانًا لإيقاعات الحياة الأسريّة والصداقات والعمل الجماعيّ أن يكون لها الأسبقيّة على روتينك الصباحيّ المثاليّ، أو نظام جدولة أسبوعك. بإمكانك أن تدرك الحقيقة المتمثّلة في أنّ السيطرة على وقتك ليست شيئًا يستحسن احتكاره تمامًا لنفسك. أي أنّ وقتك يمكن أن يكون ملكك أكثر ممّا ينبغي.

الفصل الثالث عشر

العلاج بعدم الأهميّة الكونيّة

يتذكّر جيمس هوليس، المعالج النفسيّ في يونغ، تجربة إحدى مرضاه، وهي نائب رئيس ناجحة لشركة أدوات طبيّة، كانت تطير فوق الغرب الأوسط الأمريكي في رحلة عمل، وتقرأ كتابًا، عندما اعترضتها فكرة: "أنا أكره حياتي". الشعور بالضيق الذي كان ينمو في داخلها لسنوات تبلور في إدراك حقيقة أنّها تقضي أيامها بطريقة يبدو أنّها لم تعد تشكّل أيّ معنى. تبدّدت المتعة التي كانت تشعر بها تجاه عملها؛ بدت المكافآت التي كانت تسعى وراءها بلا قيمة؛ وأصبحت الحياة، في تلك اللّحظة، عبارة عن مجرّد حركات تؤدّيها، في ظلّ الأمل المتلاشي في أن تؤتي ثمارها على نحوٍ ما في سعادة مستقبلية.

ربما تعرف كيف شعرت. هذا النوع من التجلّي المفاجئ لا يحصل للجميع، ولكن الكثير منّا يعرف كيف يبدو الأمر حين نشتبه في إمكانيّة وجود أشياء أكثر ثراءً، واكتمالًا، وإثارة يمكننا القيام بها خلال أربعة آلاف أسبوع حتى عندما يبدو وكأنّ ما نفعله حاليًا بتلك الأسابيع

عمل ناجح في ظاهره. أو قد تكون على دراية بتجربة العودة إلى روتينك اليومي، بعد عطلة نهاية أسبوع مُرضية على نحوٍ استثنائيّ في الطبيعة، أو مع أصدقائك القدامى، وتصدمك فكرة أنّ قسطًا أكبر من الحياة يجب أن يُعاش على هذا النحو، وأنّ الجوانب الممتعة جدًا يجب أن تكون أكثر من مجرد استثناءات نادرة. يفتقر العالم الحديث بصفة خاصّة إلى الاستجابات الجيّدة لمثل هذه المشاعر: لم يعد الدين يوفّر بالنسبة للكثيرين الإحساس الشامل والجاهز بالهدف الذي كان يوفّره من قبل، في حين أنّ النّزعة الاستهلاكيّة تضلّلنا في البحث عن معنى حيث لا يمكن العثور عليه. لكن الشعور نفسه هو شعور قديم. كان كاتب "سفر الجامعة"، من بين آخرين كثيرين، سيتعرّف على الفور على معاناة مريض هوليس: "ثُمَّ التَفَتُّ أَنَا إِلَى كُلِّ أَعْمَالِي الَّتي عَمِلَتْها يَداىَ، وَإِلَى التَّعَبِ الَّذي تَعِبْتُهُ فِي عَمَلِهِ، فَإِذَا الكُلُّ بَاطِلٌ وَقَبْضُ الرِّيحِ، وَلَا مَنْفَعَةَ تَحْتَ الشَّمْسِ".[1]

من المقلق جدًّا أن تجد نفسك تشكّ في فائدة ما تفعله في حياتك. ولكنه في الواقع ليس بالأمر السيّئ لأنّه إن دلّ على شيء فإنّه يدلّ على أنّ تحوّلًا داخليًّا قد حدث بالفعل. مثل هذه الشكوك لا يمكنك أن تفكر فيها في المقام الأول ما لم تكن بالفعل تبني وجهة نظر جديدة في حياتك، نظرة بدأت عبرها بمواجهة الواقع المتمثّل بعدم إمكانيّة الاعتماد على تحقيق الإشباع في نقطة ما بعيدًا في المستقبل، بمجرد أن تنظّم حياتك،

---

(1) سفر الجامعة، الإصحاح الثاني، الآية 11. كما وردت في الترجمة العربية للقس أنطونيوس فكري. (المترجم)

أو أن تستوفي معايير العالم للنجاح، بل إنّ الأمر يحتاج إلى معالجة الآن. أن تدرك في خضمّ رحلة عمل أنك تكره حياتك، فهذا دليل على أنك اتّخذت بالفعل الخطوة الأولى في رحلة لا تكرهها، لأنك أدركت أنّ *هذه* هي الأسابيع التي ينبغي، في الحقيقة، أن تمضيها بفعل شيء جدير بالاهتمام، إذا أردت أن يكون لحياتك المحدودة أيّ معنى على الإطلاق. هذا هو المنظور الذي يمكنك أخيرًا عن طريقه طرح السؤال الأكثر جوهرية حول إدارة الوقت: ما يعنيه قضاء الوقت الوحيد الذي ستحصل عليه على الإطلاق، بطريقة تبدو حقًا كما لو كنت تستغلّه على أكمل وجه؟

التوقّف الكبير

في بعض الأحيان، تؤثّر هذه الهزة الإدراكية على مجتمع بأسره في آنٍ واحد. كتبت المسودة الأولى من هذا الفصل في ظلّ الإقفال التامّ لمدينة نيويورك، أثناء جائحة فيروس كورونا، عندما أصبح من الطبيعيّ، وسط الحزن والقلق، سماع الناس يعبّرون عن نوع من الامتنان الحلو المرّ لما كانوا يعانون منه! هذا مع أنّه جرى تسريحهم من العمل وطار النّوم من عيونهم بسبب الإيجار، فقد كانت فرحتهم حقيقيّة برؤية أطفالهم أكثر، أو إعادة اكتشاف متعة زراعة الأزهار أو صناعة الخبز. أدى التوقّف القسريّ في العمل والمدرسة والعلاقات الاجتماعيّة إلى وضع العديد من الافتراضات حول كيفيّة قضاء وقتنا. حيث اتّضح، على سبيل المثال، أنّ العديد من الأشخاص يمكنهم أداء وظائفهم على نحوٍ

ملائم دون الحاجة إلى الانتقال لمدة ساعة إلى مكتب كئيب، أو البقاء في مكتب حتى الساعة السادسة والنصف مساءً، لمجرّد الظهور بمظهر المجدّ. اتّضح أيضًا أنّ معظم وجبات المطاعم والقهوة الجاهزة التي اعتدتُ تناولها، على افتراض أنّها عزّزت حياتي، يمكنني الاستغناء عنها دون الشعور بالخسارة (اكتشاف ذو حدّين، بالنّظر إلى عدد الوظائف التي تعتمد على توفيرها). وأصبح واضحًا- من طقوس التصفيق لعمّال الطوارئ، وتأمين البقالة للجيران المحجورين في منازلهم، والعديد من الأعمال الحسنة الأخرى- اهتمام الناس ببعضهم البعض أكثر بكثير مما كنّا نفترض. كلّ ما في الأمر، على ما يبدو، أنّه قبل الفيروس لم يكن لدينا الوقت لإظهاره أو اكتشافه.

من الواضح أنّ الأمور لم تتغيّر نحو الأفضل. ولكن إلى جانب الدّمار الذي أحدثه الفيروس، فقد غيّرنا نحن نحو الأفضل، على الأقل بصفة مؤقّتة، وعلى الأقل في جوانب معيّنة: فقد ساعدنا على أن ندرك بصورة أوضح ما كانت تفتقر إليه أيامنا قبل الإغلاق، والمفاضلات التي كنا نقوم بها عن طيب خاطر، أو غير ذلك بملاحقة- على سبيل المثال- حياة مهنيّة لم تترك أيّ وقت لعلاقات الجوار. الْتقط كاتب ومخرج من نيويورك يدعى خوليو فنسنت غامبوتو هذا الشعور الذي وجدتني أبدأ في التفكير فيه على أنه "صدمة محتملة"- الفهم المذهل بأنّ الأمور يمكن أن تكون مختلفة، على نطاق واسع، لو أنّنا فقط أردنا ذلك بما فيه الكفاية على صعيد جماعيّ. كتب غامبوتو: "ما أظهرته لنا الصدمة لا يمكن أن يكون غير مرئيّ. بلا سيارات، تتمتّع لوس أنجلوس بسماء

زرقاء صافية، بمجرّد أن توقّف التلوّث. عند ما تهدأ نيويورك، يمكنك سماع زقزقة الطيور في وسط شارع ماديسون. رُصد ذئب البراري على جسر البوابة الذهبيّة. هذه هي الصور الخلّابة لما قد يكون عليه العالم إذا استطعنا إيجاد طريقة لإحداث تأثير أقلّ فتكًا بكوكب الأرض". بالطبع، كشفت الأزمة أيضًا عن نقص التمويل في أنظمة الرعاية الصحيّة، والسياسيّين الفاسدين، والتفاوت العرقيّ المتجذّر، وانعدام الأمن الاقتصاديّ المزمن. ولكن هذا، أيضًا، ساهم في الشعور بأنّنا بتنا نرى الآن ما يهمّ فعلًا، وما يتطلّب انتباهنا، وأنّنا على بعض المستويات، كنّا نعرف ذلك طوال الوقت.

عندما انتهى الإغلاق، حذّر غامبوتو من أنّ الشركات والحكومات سوف تتآمر لجعلنا ننسى الإمكانيّات التي لمحناها، بواسطة المنتجات والخدمات الجديدة البرّاقة والحروب الثقافيّة المشتّتة للانتباه؛ وأنّنا سنكون يائسين جدًّا للعودة إلى الحياة الطبيعيّة لدرجة أنّنا سوف نميل إلى الامتثال. ولكن بإمكاننا، بدلًا من ذلك، أن نتمسّك بشعور الغرابة، وأن نتّخذ خيارات جديدة حول كيفية استخدامنا لساعات حياتنا:

> ما حدث هو أمر مدهش لدرجة يتعذّر تفسيرها. إنه أعظم هدية غير مغلّفة على الإطلاق. ليس الموت ولا الفيروس بل التوقّف الكبير... أرجوك لا تتراجع عن الضوء الساطع الذي يشعّ عبر النافذة. أعلم أنه يؤذي عينيك. إنه يؤذي عينيّ أيضًا. لكن الستارة مفتوحة على مصراعيها... العودة الأمريكية الكبرى إلى الوضع الطبيعي قادمة... [لكن] أتوسّل إليك،

خذ نفسًا عميقًا، وتجاهل الضوضاء التي تصمّ الآذان، وفكّر بعمق في ما تريد إعادته إلى حياتك. هذه هي فرصتنا لوضع تعريف جديد لما هو طبيعيّ، فرصة نادرة ومقدّسة حقًا (نعم، مقدّسة) للتخلّص من الهراء واسترجاع ما يصلح لنا فحسب، ما يجعل حياتنا أكثر ثراءً، وما يجعل أطفالنا أكثر سعادة، ما يجعلنا فعلًا فخورين.

ومع ذلك، فإنّ الخطر في أيّ نقاش من هذا القبيل حول "ما يهم أكثر" في الحياة، يكمن في أنه يميل إلى إثارة نوع من العظمة المعوّقة. يبدو الأمر كما لو أنّ من واجبك إيجاد شيء مهم حقًا لتفعله بوقتك- أن تترك مثلًا وظيفتك في المكتب لتصبح عاملًا في مجال الإغاثة، أو تبدأ شركة للرحلات الفضائيّة- وإلا، أن تستنتج أنّ الحياة ذات المعنى العميق ليست خيارًا لك إذا لم تكن في وضع يسمح لك بالقيام بمثل هذه اللفتات الكبيرة.[1] على مستوى السياسة والتغيير الاجتماعيّ، يصبح من المغري الاستنتاج بأنّ أكثر الأسباب ثورية والمغيّرة لوجه العالم هي وحدها التي تستحقّ أن نقاتل من أجلها، وأنه سيكون من غير المجدي قضاء وقتك، على سبيل المثال، في رعاية قريب مسنّ مصاب بالخرف، أو التطوّع في الحديقة العامّة المحليّة، في حين أنّ مشكلات الاحتباس الحراري وعدم المساواة في الدخل لا تزال دون حلّ. من بين أنماط العصر الحديث، تأخذ عظمة الهدف هذه نفسها شكل الاعتقاد بأنّ لكل واحد منّا غرضًا من الحياة مهمّ على الصعيد الكونيّ، والذي يتوق الكون إلى أن نكتشفه ومن ثم نحقّقه.

ولهذا السبب، من المفيد أن نبدأ هذه المرحلة الأخيرة من رحلتنا بحقيقة صريحة ولكنها محرّرة على نحوٍ مفاجئ، ومفادها: أنّ ما تفعله بحياتك لا يهمّ كثيرًا، وعندما يتعلّق الأمر بكيفيّة استخدامك لوقتك المحدود، فإنّ الكون لا يبالي على الإطلاق.

حياة ذات هدف متواضع

كان الفيلسوف البريطاني الراحل بريان ماجي يحب الإشارة إلى نقطة لافتة للنظر. وهي أنّ عمر الحضارة الإنسانيّة يبلغ حوالي ستة آلاف عام، ونحن معتادون على النّظر إليه على أنه وقت طويل على نحوٍ مذهل: فترة طويلة ارتفعت خلالها إمبراطوريات وسقطت أخرى، وفترات تاريخيّة نطلق عليها تسميات مثل "العصور القديمة الكلاسيكية"، أو "العصور الوسطى"، تعاقبت "فقط بعامل الوقت الذي بالكاد يمضي - يتحرّك الوقت بالطريقة نفسها التي يتحرّك بها النهر الجليدي". لكن انظر الآن إلى هذه المسألة بطريقة مختلفة. في كل جيل، حتى عندما كان متوسّط العمر المتوقّع أقصر بكثير مما هو عليه اليوم، كان هناك دائمًا عدد قليل على الأقل من الأشخاص الذين يعيشون حتى سن المائة (أو 5200 أسبوع). وعندما وُلد كلّ من هؤلاء الأشخاص، لا بد أنه كان هناك عدد قليل من الأشخاص الآخرين على قيد الحياة في ذلك الوقت، الذين هم أنفسهم بلغوا بالفعل سنّ المائة. لذلك من الممكن تصوّر سلسلة من الأعمار المئويّة، تمتد عبر التاريخ، بدون فراغات بينها: أشخاص محدّدون عاشوا حقًا، ويمكننا تسمية كلّ منهم، لو كان السجل التاريخي جيدًا بما فيه الكفاية.

الآن بالنسبة للجزء اللافت للنظر: بهذا المقياس، فإنّ العصر الذهبي للفراعنة المصريين- الذي يلفت معظمنا على أنه بعيد عن عصرنا لدرجة خياليّة- حدث قبل خمسة وثلاثين حياة مئويّة. وُلِد يسوع منذ حوالي عشرين حياة مئويّة، وحدث عصر النهضة منذ سبع حيوات مئويّة. منذ خمس حيوات قليلة، تربّع هنري الثامن على عرش إنكلترا. خمسة! كما لفت ماجي إلى أنّ عدد الأرواح التي تحتاجها لتغطي الحضارة بأسرها، يبلغ ستين، وهو "عدد الأصدقاء الذين أحشرهم في غرفة المعيشة عندما أقيم حفلة مشروب". من هذا المنظور، فإنّ التاريخ البشري لم يتكشّف على نحوٍ جليديّ بل في طرفة عين. ويترتّب على ذلك، بالطبع، أنّ حياتك الخاصة ليست سوى وميضًا صغيرًا من شبه العدم في مخطّط الأشياء: نقطة خاطفة، مع مساحتين من الزمن شاسعتين إلى حدّ يفوق التصوّر، الماضي والمستقبل للكون ككلّ، يتمدّدان في المسافة من كلا الجانبين.

من الطبيعي أن نجد مثل هذه الأفكار مرعبة. كتب ريتشارد هولواي، أسقف إدنبرة السابق، إنّ التأمّل في "اللامبالاة الهائلة للكون يمكن أن يبدو مربكًا مثل الضياع في غابة كثيفة، أو مخيفًا مثل السقوط في البحر من على متن سفينة دون علم أحد". ولكن من زاوية أخرى هناك نوع غريب من المواساة. قد تفكّر في الأمر على أنه "علاج بعدم الأهمية الكونيّة"، عندما تبدو كل الأشياء وكأنّها تفوق التحمّل، أيّ عزاء أفضل، شريطة أن تكون على استعداد لتكبير المنظار قليلًا، من التذكير بأنّه يتعذّر تمييزها عن لا شيء على الإطلاق؟ القلق الذي يفسد الحياة

العاديّة، على سبيل المثال، مشكلات العلاقات، التنافس على المكانة، المخاوف الماليّة، يتقلّص مبرّر وجوده على الفور. وكذلك الحال بالنسبة للأوبئة والسباقات الرئاسيّة، على حدّ سواء. بغضّ النظر عن أيّ شيء، يتابع الكون بهدوء دون أن يحرّك ساكنًا. أو لنقتبس عنوان كتاب راجعته ذات مرة: *الكون لا يعبأ ذرّة واحدة بك*. لتتذكر مدى ضآلة أهميتك، على مقياس زمنيّ كوني، قد يبدو وكأنك تلقي بعبء ثقيل لم يكن معظمنا مدركًا أننا نحمله في المقام الأول.

ولكن هذا الشعور بالارتياح يستحقّ أن نفحصه أكثر عن كثب، لأنه يلفت الانتباه إلى حقيقة مفادها أنّ معظمنا، في بقيّة الوقت، معتادون على رؤية أنفسنا، إلى حدّ ما، كمحور أساسي لنشوء الكون؛ لو لم نكن نفكّر هكذا، لما كنّا شعرنا بالارتياح عند تذكيرنا أنّ هذا ليس هو الحال في الواقع. وليست هذه الظاهرة محصورة في المصابين بجنون العظمة، أو النرجسيين على نحو مَرَضيّ، بل هي شيء أكثر جوهرية لكونك إنسانًا، إنه الميل المفهوم للحكم على كل شيء من المنظور الذي تشغله، حتى أنّ بضعة آلاف من الأسابيع التي صادف *وجودك* فيها لا محالة، تبدو وكأنها محور التاريخ، الذي كانت كل الأزمنة السابقة دائمًا تفضي إليه. هذه الأحكام المتمحورة حول الذات هي جزء مما يسميه علماء النفس "التحيّز الأنانيّ"، وهي منطقيّة من وجهة نظر تطوريّة. إذا كان لديك إحساس أكثر واقعيّة بعدم أهمّيتك المطلقة، بالنّظر إلى الجدول الزمنيّ للكون، فمن المحتمل أن تكون أقل حماسة للكفاح من أجل البقاء، وبالتالي لنشر جيناتك.

قد تتخيّل، علاوة على ذلك، أنّ العيش بمثل هذا الإحساس غير الواقعيّ بأهميتك التاريخيّة من شأنه أن يجعل الحياة تبدو ذات مغزى أكبر، من خلال استثمار كل فعل لديك مع شعور بأهميّته الكونية، مهما كان ذلك غير مبرّر. ولكن ما يحدث في الواقع هو أنّ هذه المبالغة في تقدير وجودك تؤدّي إلى تعريف غير واقعيّ لما قد يعنيه استخدام وقتك المحدود على نحوٍ مناسب. إنّها ترفع المعيار عاليًا جدًا. فهي تشير إلى أنّ حياتك، يجب أن تنطوي على إنجازات رائعة للغاية، لكي يجري احتسابها على أنّها "قُضيت على نحوٍ جيد"، أو أن يكون لها تأثير دائم على الأجيال القادمة- أو على الأقل، على حدّ تعبير الفيلسوف إيدو لانداو، أن "تتجاوز العامّ والدنيويّ". من الواضح أنّه لا يمكنها أن تكون عاديّة: في نهاية المطاف، إذا كانت حياتك ذات قيمة في مخطّط الأشياء كما تميل إلى الاعتقاد، فكيف لا تشعر بأنك ملزم بفعل شيء مميّز حقًا بها؟

هذه العقلية تشكّل عقليّة أحد أقطاب وادي السيليكون المصمِّم على "إحداث تأثير في الكون"، أو السياسي الذي يركّز على ترك إرث، أو الروائيّة التي تعتقد سرًا بأنّ عملها لن يكون ذا قيمة ما لم يصل إلى مستوى أعمال ليو تولستوي، وإشادة الجمهور له. ولكن العقليّة الأقل وضوحًا، تتمثّل أيضًا في النظرة الضمنيّة لأولئك الذين يستنتجون على نحوٍ كئيب أنّ حياتهم خالية من المعنى في نهاية المطاف، وأنّ من الأفضل لهم أن يتوقّفوا عن توقّع الشعور بخلاف ذلك. ما يعنونه حقًا هو أنهم تبنّوا معيارًا للمغزى لا يمكن لأحد تقريبًا أن يرتقي إليه. يشير

لانداو: "نحن لا نرفض استخدام كرسي لعدم إمكانيّة استخدامه لغلي الماء من أجل فنجان لذيذ من الشاي". الكرسي ليس من النوع الذي ينبغي أن تكون لديه القدرة على غلي الماء، لذا، ليس هناك مشكلة كونه لا يفعل ذلك. وبالمثل، "من غير المنطقي، أن يطالب جميع الناس تقريبًا أنفسهم بأن يكونوا مايكل أنجلو، أو موزارت، أو أينشتاين... لم يكن هناك سوى بضع عشرات من هؤلاء الأشخاص في تاريخ البشريّة بأسره". بعبارة أخرى، من غير المرجّح أن تضع بصمتك في الكون. في الواقع، اعتمادًا على صرامة معاييرك الخاصة، حتى ستيف جوبز، الذي صاغ هذه العبارة، فشل في وضع مثل هذه البصمة. ربما سيُذكر الآيفون لأجيال أكثر من أيّ شيء سننجزه أنا أو أنت؛ ولكن من وجهة نظر كونيّة حقًا، سوف يُنتسى قريبًا، شأنه شأن أيّ شيء آخر.

لا عجب أن تذكيرك بعدم أهميّتك أمر يبعث على الارتياح: إنّه ما تشعر به عندما تدرك أنك كنت تلزم نفسك، طوال هذا الوقت، بمعايير لم يكن من المتوقّع منطقيًّا أن تلبيها. ويعدّ هذا الإدراك محرّرًا أكثر منه مهدّئًا، لأنّه بمجرد أن ترفع عنك ثقل هذا التعريف غير الواقعي لـ "الحياة التي تُقضى على نحوٍ جيد"، يتحرّر تفكيرك للنظر في إمكانية وجود مجموعة متنوّعة من الأشياء التي تصلح كطرق ذات مغزى لاستخدام وقتك المحدود. أنت حر، أيضًا، للنظر في إمكانيّة أن يكون للعديد من الأشياء التي تقوم بها *أساسًا* مغزى أكثر مما كنت تفترض، وأنك كنت حتى الآن، لا شعوريًا تقلّل من قيمتها، على أساس أنها ليست "مهمّة" بما فيه الكفاية.

من هذا المنظور الجديد، يصبح من الممكن أن ترى أنّ إعداد وجبات مغذيّة لأطفالك، قد يكون مهمًا بقدر أيّ شيء آخر مهمّ في أيّ وقتٍ مضى، حتى لو لم تفز بأي جائزة طبخ؛ أو أنّ روايتك تستحق الكتابة إذا كانت تحرّك أو تسلّي عددًا قليلًا من معاصريك، مع علمك أنك لست تولستوي. أو أنّ أيّ مهنة تقريبًا قد تكون وسيلة جديرة بالاهتمام لقضاء حياتك المهنيّة، إذا كانت تجعل الأمور أفضل قليلًا لأولئك الذين تخدمهم. كما يعني ذلك أنّه إذا كان ما تعلمناه من تجربة جائحة الفيروس التاجي، هو أن نصبح أكثر انسجامًا مع احتياجات جيراننا فحسب، فسنكون قد تعلمنا شيئًا ذا قيمة عظيمة نتيجة "التوقّف الكبير"، بغضّ النظر إلى أي مدى سيبقى هذا التحوّل الجذريّ للمجتمع مستمرًا.

إنّ "العلاج بعدم الأهميّة الكونيّة" هو دعوة لمواجهة الحقيقة المتمثّلة بعدم أهميّتك بالنسبة للمخطّط الكبير للأشياء. لأن تتبنّاها، لأقصى ما تستطيع. (أليس من المضحك، بالنظر إلى الوراء، أنك تخيّلت أنّ الأمور قد تكون غير ذلك؟) حقًا إن إنصاف الهدية المذهلة المتمثّلة ببضعة آلاف أسبوع ليس مسألة العزم على "القيام بشيء رائع بها". في الواقع، إنّه يستلزم العكس تمامًا: رفض إخضاعها لمعيار تجريدي، مفرِط في التميز، والذي لا يمكن على ضوئه إلا أن تجدها غير كافية، وتقبّلها بدلًا من ذلك وفقًا لشروطها الخاصة، والعودة عن الأوهام المقدّسة بالأهميّة الكونيّة إلى تجربة الحياة كما هي، ملموسة ومحدودة -وغالبًا ما تكون كافية، على نحوٍ رائع- في حقيقتها.

الفصل الرابع عشر

المرض البشريّ

إنّ الأوهام الكامنة وراء الكثير من مشكلاتنا المتعلّقة بالوقت يلخّصها عنوان الكتاب الذي أشرت إليه في الفصل الأوّل: *سيطر على وقتك، تسيطر على حياتك*، بقلم خبير إدارة الوقت براين تريسي. السبب الذي يجعل الوقت يبدو أشبه بصراع إلى هذا الحدّ، هو أنّنا نحاول باستمرار التحكّم فيه- نحاول أن ندفع أنفسنا إلى موقع الهيمنة والسيطرة على حياتنا التي تتكشّف كي نشعر أخيرًا بأنّنا نعيش بسلام وأمان، ولم نعد عرضة للأحداث.

بالنسبة للبعض منّا، يتجلّى الصراع في السعي لكي نصبح منتجين وفعّالين بحيث لا نضطرّ أبدًا إلى الشعور بالذنب لإحباطنا الآخرين، أو إلى القلق بشأن التعرّض للطرد بسبب ضعف الأداء؛ أو لتجنّب مواجهة احتمال مفارقة الحياة دون تحقيق أكبر طموحاتنا. يمتنع الآخرون تمامًا عن البدء في مشاريع مهمّة أو الشروع في علاقات حميمة في المقام الأوّل لعدم قدرتهم على تحمّل القلق الناتج عن الالتزام بشيء قد ينجح أو لا

ينجح في الممارسة العمليّة. نحن نهدر حياتنا في التذمّر من ازدحام السير ومن الأطفال الصغار لجرأتهم في أخذ كلّ الوقت الذي يحتاجونه، لأنّهم تذكير صريح بمدى ضآلة تحكّمنا بجدولنا الزمنيّ. ونحن نطارد الوهم النهائيّ المتمثّل في سيطرتنا على الوقت- في رغبتنا، قبل أن نفارق الحياة، في أن يكون لنا أهميّة حقًا في المخطّط الكونيّ للأشياء، بدلًا من أن تدوسنا على الفور العصور المتقدّمة بالأقدام.

هذا الحلم المتمثّل في أن نمتلك يومًا ما، بطريقةٍ أو بأخرى، اليد العليا في علاقتنا مع الوقت، هو أكثر الأوهام البشريّة التي يمكن التسامح بها لأنّ البديل مقلق للغاية. لكن لسوء الحظّ، فإنّ البديل هو الصحيح: الصراع محكوم عليه بالفشل. نظرًا لأنّ مقدار الوقت لديك محدود جدًّا، فلن تصل أبدًا إلى الموقف المسيطر المتمثّل في القدرة على التعامل مع كلّ طلب قد يُطرح عليك أو السعي وراء كلّ طموح يبدو مهمًّا؛ سوف تضطرّ إلى اتّخاذ خيارات صعبة بدلًا من ذلك. ونظرًا لعدم قدرتك على إملاء الكثير ممّا يحدث في الجزء المحدود من الوقت الذي تحصل عليه *فعليًا*، أو حتى التنبّؤ به بدقّة، فلن تشعر أبدًا أنك مسؤول بصورة آمنة عن الأحداث، ومحصّن من المعاناة، ومستعدّ وجاهز لكلّ ما يأتي سريعًا.

الحياة المؤقّتة

تكمن الحقيقة الأعمق وراء كلّ هذا في اقتراح هايدجر الغامض بأنّنا لا *نحصل* على الوقت أو *نمتلكه* على الإطلاق- بل إنّنا نحن

الوقت. لن يكون لدينا مطلقا اليد العليا في علاقتنا بلحظات حياتنا لأنّنا لسنا سوى تلك اللحظات. إنّ "السيطرة عليها" تستلزم أوّلًا الخروج منها، والانفصال عنها. ولكن إلى أين نذهب؟ كتب خورخي لويس بورخيس: "الوقت هو الجوهر الذي صُنعت أنا منه. الوقت هو نهر يجتاحني، لكني أنا النهر؛ إنّه نمر يحطّمني، لكني أنا النّمر. إنّه نار تلتهمني، لكني أنا النار". ليس هناك تدافع نحو ضفّة النهر الآمنة عندما يكون النهر هو أنت. وبالتالي فإن انعدام الأمان والضعف يشكّلان الحالة التلقائيّة- لأنّه في كلّ لحظة من اللحظات التي أنت حتمًا فيها، يمكن أن يحدث أيّ شيء، من رسالة إلكترونيّة عاجلة تفسد خططك الصباحيّة إلى فجيعة تهزّ عالمك من أساسه.

إنّ الحياة التي تقضيها بالتركيز على تحقيق الأمان فيما يخصّ الوقت، في حين أنّ هذا الأمان في الواقع بعيد المنال، لا يمكن إلّا أن تبدو في نهاية المطاف مؤقّتة- كما لو أنّ الهدف من ولادتك لا يزال يكمن في المستقبل، مباشرة وراء الأفق، ويمكن أن تبدأ الحياة بكاملها بمجرّد أن تصل إليه، على حدّ تعبير أرنولد بينيت، بمجرّد أن تنظّم حياتك "وفق نظام عمل مناسب". تقنع نفسك، أنّه بمجرّد تجهيز المكان؛ أو بمجرّد اعتماد طريقة أفضل للتنظيم الشخصي، أو الحصول على شهادتك، أو استثمار عدد كافٍ من السنوات لإتقان مهنتك؛ أو بمجرّد أن تجد توأم روحك أو تنجب أطفالًا، أو بمجرّد أن يغادر أولادك المنزل، أو بمجرّد أن تأتي الثورة وتترسّخ العدالة الاجتماعيّة- *عندها* ستشعر بأنّ الأمور تحت السيطرة أخيرًا، وستتمكّن من

الاسترخاء قليلًا، وستجد المغزى الحقيقيّ. حتّى ذلك الحين، تبدو الحياة بالضرورة وكأنّها صراع: أحيانًا يكون صراعًا مثيرًا، وأحيانًا مرهقًا، ولكن دائمًا في خدمة لحظة من الحقيقة لا تزال في المستقبل. في كتاباتها في العام 1970، التقطت ماري لويز فون فرانز، عالمة النفس السويسريّة والباحثة في القصص الخرافيّة، الأجواء الأخرويّة لهذا الوجود:

> هناك موقف وشعور غريب بأنّ المرء لم يصل *بعد* إلى الحياة الحقيقيّة. في الوقت الحالي، يفعل المرء هذا أو ذاك، ولكن سواء كان ذلك [علاقة مع] امرأة أو وظيفة، فهذا لا يمثّل المطلوب حقًّا *بعد*، وهناك دائمًا الوهم بأنّه في وقتٍ ما في المستقبل سوف يحدث الشيء الحقيقيّ... الشيء الوحيد الذي يخيف مثل هذا النوع من الرجال هو الارتباط بأيّ شيء أيًّا كان. هناك خوف رهيب من الحصار، من الانخراط كلّيًا في المكان والزمان، ومن أن يكون الإنسان الفريد الذي هو عليه بالفعل.

إنّ "الانخراط كلّيًا في المكان والزمان"- أو حتّى جزئيًا، وهو ما قد يصل إليه أيّ منا- يعني الإقرار بالهزيمة. هذا يعني أن تدع أوهامك تموت. عليك أن تتقبّل أنّه سيكون هناك دائمًا الكثير لتفعله؛ وأنّه لا يمكنك تجنّب الخيارات الصعبة أو أن تجعل العالم يعمل وفق سرعتك المفضّلة؛ وأنه لا توجد تجربة، أقلّها العلاقات الوثيقة مع البشر الآخرين، يمكن ضمانها مسبقًا بأن تنتهي على خير ومن دون ألم- وأنّه

من وجهة نظر كونيّة، عندما ينتهي كلّ شيء، فلن يكون الأمر ذا أهمّية كبيرة على أيّ حال.

ومقابل قبولك لكلّ ذلك؟ عليك أن تكون حاضرًا *هنا* بالفعل. عليك أن تتمسّك تمسّكًا حقيقيًّا بالحياة. عليك أن تقضي وقتك المحدود في التركيز على بعض الأشياء التي تهمّك، في حدّ ذاتها، الآن، في هذه اللحظة. ربّما يجدر بنا أن نوضّح أنّ أيًّا من هذا لا يمثّل حجّة ضدّ المساعي الطويلة الأمد مثل الزواج أو تربية الأولاد أو بناء المنظّمات أو إصلاح الأنظمة السياسيّة، وبالتأكيد ليس ضدّ معالجة أزمة المناخ؛ هذه من بين الأشياء الأكثر أهميّة. ولكنه حجّة على أنّه حتّى هذه الأشياء لا يمكن أن تكون ذات أهميّة إلّا الآن، في كلّ لحظة من لحظات العمل المعنيّ، سواء بلغت ما يعرّفه بقية العالم بأنه مجدٍ أم لا. لأنّ الآن هو كل ما تحصل عليه.

من المغري أن تتخيّل أنّ إنهاء الصراع أو على الأقلّ الحدّ منه مع مرور الوقت، قد يجعلك أيضًا تشعر *بالسعادة*، معظم الوقت أو جلّه. لكن ليس لديّ سبب يدعوني للاعتقاد بأنّ هذا صحيح. تمتلئ حياتنا المحدودة بكلّ مشكلات المحدوديّة المؤلمة، من امتلاء البريد الوارد وصولًا إلى الموت، ولا تمنعنا مواجهتها من أن نراها على أنّها مشكلات- أو ليس بالضبط، على أيّ حال. إنّ راحة البال المعروضة هنا ذات مرتبة أعلى: فهي تكمن في الاعتراف بأنّ عدم القدرة على الهروب من مشكلات المحدوديّة لا تشكّل في حدّ ذاتها مشكلة. غالبًا ما يكون المرض الذي يصيب الإنسان مؤلمًا، ولكن كما تعبّر عنه معلمة

الزن، شارلوت جوكو بيك، إنّه *لا يطاق* طالما أنك تعتقد باحتمال وجود علاج. تقبّل حتميّة البلاء، وستترتّب على ذلك حريّتك: بوسعك أن تتابع العيش أخيرًا. الإدراك نفسه الذي صدمني على مقعد الحديقة في بروكلين صدم الشاعر الفرنسيّ كريستيان بوبين، كما يتذكّر، في لحظة دنيويّة مماثلة: "كنت أقشّر تفاحة حمراء من الحديقة، عندما أدركت فجأة أنّ الحياة لن تمنحني سوى سلسلة من المشكلات غير القابلة للحلّ على نحوٍ مدهش. بهذا التفكير دخل فيض من السلام العميق إلى قلبي".

خمسة أسئلة

ليصبح كلّ ذلك أكثر واقعيّة، قد يكون من المفيد طرح الأسئلة التالية الخاصّة بحياتك. لا يهمّ إذا لم تحضرك الإجابات على الفور. النقطة المهمّة، كما في عبارة راينر ماريا ريلكه الشهيرة، هي "أن تعيش الأسئلة". بمجرّد أن تسألها بكلّ إخلاص يعني أنك قد بدأت بالفعل في استيعاب حقيقة وضعك وبدأت في الاستفادة القصوى من وقتك المحدود.

1. في أيّ جزء من حياتك أو عملك تسعى حاليًا إلى الراحة، في حين أنّ المطلوب هو القليل من الانزعاج؟

إنّ متابعة المشاريع الحياتيّة التي تهمّك أكثر سوف تنطوي في أغلب الأحيان على *عدم* الشعور بالسيطرة الكاملة على وقتك، أو بأنك محصّن من الضربات المؤلمة للواقع، أو عدم ثقتك في المستقبل. ما

يعني الشروع في مشاريع قد تخفق، ربّما لأنك ستجد نفسك تفتقر إلى الموهبة الكافية؛ وهذا يعني المخاطرة بالتعرّض للإحراج، وإجراء محادثات صعبة، والتسبّب للآخرين بخيبة أمل، والتعمّق في العلاقات لدرجة أنّ المعاناة الإضافيّة- أي عندما تحدث أشياء سيّئة لمن يهمّك أمرهم- هي كلّها أمور مضمونة حتمًا. ولذا فإننا نميل، بصورة طبيعيّة، إلى اتّخاذ قرارات بشأن استخدامنا اليوميّ للوقت تعطي الأولويّة لتجنّب القلق بدلًا من ذلك. التسويف، والإلهاء، ورهاب الالتزام، وتنظيف الأسطح، والقيام بالعديد من المشاريع في آنٍ واحد، كلّها طرق لمحاولة الحفاظ على الوهم بأنك متحكّم بالأمور. وهي طرق خفيّة أكثر، ولكنها أيضًا نوع من القلق القهريّ، تنطوي على إحساس كئيب خاصّ بها، ولكنه مريح بأنك تفعل شيئًا بنّاءً في محاولة لتبقى مسيطرًا على الأمور.

يوصي جيمس هوليس بطرح السؤال التالي عند كلّ قرار مهمّ في الحياة: "هل هذا الاختيار يُنقص أم يزيد من شأني؟" هذا السؤال يلتفّ حول الرغبة في اتّخاذ قرارات بهدف التّخفيف من القلق، ويساعدك بدلًا من ذلك على التّواصل مع نواياك الأعمق بخصوص وقتك. إذا كنت بصدد اتّخاذ قرار، بشأن مغادرتك وظيفة أو علاقة معيّنة، على سبيل المثال، أو مضاعفة التزامك بها، فإنّ السؤال عمّا يجعلك أكثر سعادة من المرجّح أن يغريك نحو الخيار الأكثر راحة، أو يتركك عاجزًا بسبب التردّد. ولكنك في العادة تعرف غريزيًّا ما إذا كان البقاء في علاقة أو وظيفة من شأنه أن يمثّل نوعًا من التحدّي الذي سيساعدك على النموّ

كشخص (يزيد من شأنك) أو النوع الذي يتسبّب في ذبول روحك مع مرور كلّ أسبوع (ينقص من شأنك). اختر الزيادة غير المريحة على النقصان المريح متى أمكنك ذلك.

2. هل تُلزم نفسك وتحكم عليها وفقًا لمعايير إنتاجية أو أداء يستحيل تحقيقها؟

أحد الأعراض الشائعة للوهم المتمثّل في تحقيق السيطرة التامّة يومًا ما بمرور الوقت، هو أنّنا وضعنا لأنفسنا أهدافًا يستحيل استخدامنا لها بحكم طبيعتها- وهي أهداف يجب تأجيلها دائمًا إلى المستقبل، نظرًا لعدم إمكانيّة تحقيقها في الوقت الحاضر. من المستحيل، في الحقيقة، أن تصبح فعّالًا ومنظّمًا بحيث يمكنك الاستجابة لعدد غير محدود من الطلبات الواردة. عادة ما يكون من المستحيل بالقدر نفسه قضاء ما يبدو "وقتًا كافيًا" في عملك ومع أطفالك، وفي التواصل الاجتماعيّ أو السفر أو الانخراط في نشاط سياسيّ. ولكن هناك شعور خادع بالراحة في اعتقادك بأنك بصدد بناء مثل هذه الحياة، والتي من المقرّر أن تظهر إلى الوجود في أيّ يوم الآن.

ما كنت ستفعله على نحوٍ مغاير في وقتك، اليوم، إذا عرفت في أعماقك أنّ الخلاص لن يأتي أبدًا- وأن معاييرك كانت طوال الوقت بعيدة المنال، وبالتالي لن تتمكّن من تخصيص وقتٍ لكلّ ما كنت تتمنّى القيام به؟ ربما تميل إلى الاعتراض على أنّ حالتك تشكّل حالة خاصّة، وأنك في وضعك الخاصّ *تحتاج* إلى القيام بالمستحيل، في الوقت

المناسب، من أجل تجنّب الكارثة. على سبيل المثال، ربّما تخشى من التعرّض للطرد وفقدان دخلك إذا لم تبق متحمّلًا لأعباء عملك المستحيلة. لكن هذا سوء فهم للأمر. إذا كان مستوى الأداء الذي تطالب به نفسك مستحيلًا بالفعل، فإنّه إذًا مستحيل، حتّى لو كانت الكارثة تلوح في الأفق- ومواجهة هذا الواقع لا يمكن إلّا أن تساعد.

يشير إيدو لانداو إلى أنّ هناك نوعًا من القسوة في إلزام نفسك بمعايير لا يمكن لأحد بلوغها (والتي لن يحلم الكثير منّا مطلقًا بمطالبة الآخرين بها). يتمثّل النهج الأكثر إنسانيّة بالتخلّي عن هذه الجهود تمامًا قدر الإمكان. دع معاييرك المستحيلة تتحطّم. ثمّ اختر من بين الأنقاض بعض المهامّ ذات المغزى وابدأ العمل عليها اليوم.

3. بأيّ الطرق لم تتقبّل بعد حقيقة أنك من أنت، ولست الشخص الذي تعتقد أنّ عليك أن تكونه؟

هناك طريقة وثيقة الصلة لتأجيل المواجهة مع المحدوديّة- أي مع الحقيقة المثيرة للقلق بأنّ *الآن هو كلّ شيء*- وهي تتمثّل بالتعامل مع حياتك الحاليّة كجزء من رحلة تحوّلك إلى الشخص الذي تعتقد أنّ *عليك* أن تصبحه، في عيون المجتمع، أو الدين، أو أبويك، سواء أكانا على قيد الحياة أم لا. أنت تقنع نفسك، بأنّ الحياة ستصبح مؤكّدة وتحت السيطرة بمجرّد أن تكسب حقّك في الوجود. في أوقات الأزمات السياسيّة والبيئيّة، غالبًا ما تتّخذ هذه العقليّة شكل الاعتقاد بأن لا شيء فعلًا يستحقّ أن تفعله بوقتك سوى معالجة مثل هذه الحالات الطارئة

وجهًا لوجه وعلى مدار الساعة- وأنك محقّ تمامًا في اعتبار نفسك مذنبًا وأنانيًّا لقضاء وقتك في أيّ شيء آخر.

هذا المسعى لتبرير وجودك في نظر سلطة خارجيّة ما، يمكن أن يستمرّ لفترة طويلة بعد بلوغك مرحلة النضج. ولكن كما كتب المعالج النفسيّ ستيفن كوب، "في سنّ معيّنة، يتبيّن لنا أخيرًا، على نحوٍ صادم، أن لا أحد يهتمّ حقًا بما نفعله في حياتنا. هذا اكتشاف مقلق للغاية لأولئك الذين عاشوا منّا حياة شخص آخر وتجنّبوا أن يعيشوا حياتهم: لا أحد يهتمّ حقًّا سوانا". يتّضح أنّ محاولة تحقيق الأمان من خلال تبرير وجودك كانت عقيمة وغير ضروريّة طوال الوقت. عقيمة لأنّ الحياة ستشعرك دائمًا بعدم اليقين وبأنّها خارجة عن سيطرتك. وغير ضروريّة لأنّه، نتيجة لذلك، لا فائدة من انتظار العيش حتى تحصل على الاعتراف من شخص أو من شيء آخر. لا تأتي راحة البال، والشعور المبهج بالحريّة، من الحصول على الاعتراف بل من الرضوخ لحقيقة أنّ الحصول عليه لن يجلب الأمان.

أنا مقتنع، على أيّة حال، أنّه انطلاقًا من هذا الموقف المتمثّل بعدم شعورك بالحاجة، لأن تستحقّ أسابيعك على هذا الكوكب، يصبح بإمكانك استخدامها على أصحّ وجه ممكن. بمجرّد ألا تشعر بالضغط الخانق لتصبح نوعًا معيّنًا من الأشخاص، يمكنك مواجهة شخصيّتك ونقاط قوّتك وضعفك ومواهبك وحماستك التي تجدها لديك هنا والآن، وتتبعها حيث تقودك. في عالم يواجه أزمات متعدّدة، قد لا تتمثّل مساهمتك الخاصّة أساسًا بأن تقضي وقتك منخرطًا في الأنشطة

الاجتماعيّة أو السياسيّة، أو في البحث عن منصب انتخابيّ، بل في رعاية أحد الأقارب المسنّين، أو في العزف على آلة موسيقيّة، أو في العمل كطاهٍ للمعجّنات، مثل صهري، شابّ ضخم من جنوب إفريقيا قد تحسبه لاعب رغبي، ولكن عمله ينطوي على اختراع أشكال معقّدة من السكّر المغزول وكريمه الزبدة التي تثير لدى متلقّيها موجة عارمة من الفرح. تشير المعلّمة البوذيّة سوزان بيفر إلى أنّ السؤال عن كيفيّة *استمتاعنا* بقضاء وقتنا قد يبدو راديكاليًا ومربكًا على نحوٍ مدهش، بالنسبة للعديد منّا. ولكن على أقلّ تقدير، يجب ألّا تستبعد احتمال أن تشكّل الإجابة على هذا السؤال مؤشّرًا للطريقة التي يمكنك فيها استخدام وقتك على أفضل وجه.

4. في أيٍّ من مجالات الحياة، ما زلت محجمًا بانتظار أن تشعر أنك تعرف ما تقوم به؟

من السهل قضاء سنوات في التعامل مع حياتك على أنّها بروفة بحجّة أنّ ما تفعله، في الوقت الحاليّ، هو اكتساب المهارات والخبرات التي ستسمح لك بتولّي زمام الأمور بصورة جازمة في وقتٍ لاحق. لكنني أفكّر أحيانًا في رحلتي خلال مرحلة البلوغ حتّى اليوم، باعتبارها اكتشافًا تدريجيًّا لحقيقة أنّه لا توجد مؤسّسة، ولا مسار حياة، لا يرتجل فيها الجميع طوال الوقت. في أثناء نشأتي، افترضت أنّ الصحيفة الموجودة على مائدة الإفطار يجري تجميعها حتمًا من قبل أشخاص يعرفون حقًّا ما يفعلونه؛ ثم حصلت على وظيفة في إحدى الصحف.

دون وعي، نقلت افتراضاتي بخصوص الكفاءة إلى مكانٍ آخر، بما في ذلك إلى أشخاص يعملون في الحكومة. ولكن بعد ذلك تعرّفت إلى عدد قليل من هؤلاء الأشخاص- الذين سيعترفون، بعد تناول كأسين، أنّ وظائفهم تنطوي على الترنّح من أزمة إلى أخرى، واختراع سياسات تبدو معقولة في مقاعدهم الخلفيّة للسيّارات التي تقلّهم إلى المؤتمرات الصحفيّة حيث يفترض الإعلان عن تلك السياسات. وحتّى في ذلك الحين، كنت أفترض أنّ كلّ هذا يمكن تفسيره على أنّه أحد مظاهر الغرور المعاكس الذي يشعر به البريطانيّون أحيانًا، كونهم متوسّطي الأداء بصورة شائنة. ثم انتقلت إلى أمريكا- حيث اتّضح أنّ الجميع يرتجل أيضًا. وفي السنوات التي تلت ذلك، أظهرت التطوّرات السياسيّة على نحوٍ أوضح أنّ "المسؤولين" ليس لديهم سيطرة على الأحداث العالميّة أكثر مما يتمتّع بها بقيّتنا.

من المقلق أن تواجه الاحتمال القائم بأنك في الواقع قد لا تشعر *أبدًا* بأنك تعرف ما تفعله، سواء في العمل، أو الزواج، أو تربية الأبناء، أو أيّ شيء آخر. لكنه في الوقت نفسه يشعرك بالتحرّر، لأنّه يزيل سببًا أساسيًّا للشعور بالوعي الذاتي أو التثبيط بشأن أدائك في تلك المجالات في اللحظة الراهنة: إذا كان الشعور بالسيطرة الكاملة لن يحصل أبدًا، فقد لا تنتظر أكثر من ذلك لمنح مثل هذه الأنشطة كلّ ما في وسعك- لوضع خطط جريئة موضع التنفيذ، وللتوقّف عن التزام جانب الحذر. بل هو أكثر تحرّرًا التفكير في أنّ الجميع على متن القارب نفسه، سواء أَعَلِموا بذلك أم لا.

5. كيف ستقضي أيّامك على نحوٍ مختلف إذا لم تهتمّ كثيرًا برؤية أفعالك تؤتي ثمارها؟

هناك مظهر أخير شائع للرغبة في التحكّم بالوقت ينشأ عن الافتراض غير المعلن الموصوف في الفصل الثامن تحت مسمّى الكارثة السببيّة: ومفاده أنّ القيمة الحقيقيّة لكيفيّة قضاء وقتنا لا يُحكم عليها أبدًا إلّا عن طريق النتائج. يعقب ذلك بصورة طبيعيّة تمامًا، استنادًا إلى هذه النظرة، أنّ عليك تركيز وقتك على تلك الأنشطة التي تتوقّع أن تكون حاضرًا لرؤية نتائجها. لكن في فيلمه الوثائقيّ *عمل مدى الحياة*، يعرض المخرج ديفيد ليكاتا لمحة عن الأشخاص الذين سلكوا طريقًا آخر، مكرّسين حياتهم لمشاريع من شبه المؤكّد أنّها لن تكتمل في حياتهم، مثل الفريق المكوّن من الأب والابن الذي يحاول تصنيف كلّ شجرة في الغابات القديمة المتبقّية في العالم، وعالمة الفلك التي تجوب موجات الراديو بحثًا عن إشارة لوجود حياة خارج كوكب الأرض من مكتبها في معهد (SETI) في كاليفورنيا. ترى في عيونهم بريق من يعرفون أنّهم يفعلون أشياء مهمّة، ويستمتعون بعملهم تحديدًا لأنّهم ليسوا بحاجة إلى إقناع أنفسهم بأنّ مساهماتهم ستثبت أنّها حاسمة أو ستؤتي ثمارها بينما هم لا يزالون على قيد الحياة.

ولكن، هناك شعور بأنّ جميع الأعمال- بما في ذلك تربية الأبناء، وبناء المجتمع، وكلّ شيء آخر- تتميّز بتلك الصفة المتمثّلة بعدم إمكانيّة إكمالها في حياتنا. تنتمي جميع هذه الأنشطة دائمًا إلى سياقٍ زمنيّ أكبر بكثير، مع قيمة نهائيّة لن تكون قابلة للقياس إلّا بعد فترة

طويلة من رحيلنا (أو ربّما أبدًا، نظرًا لأنّ الوقت يمتدّ إلى أجلٍ غير مسمّى). ولذا يجدر التساؤل: ما الإجراءات- ما الأعمال التي تنمّ عن الكرم أو الاهتمام بالعالم، وما الخطط أو الاستثمارات الطموحة في المستقبل البعيد- التي قد يكون من المجدي القيام بها اليوم، إذا كان بإمكانك أن تتصالح مع فكرة عدم رؤية النتائج مطلقًا؟ نحن جميعًا في موقع بنّائي العصور الوسطى، نضيف بضعة أحجار أخرى إلى كاتدرائية نعلم أنّنا لن نرى اكتمالها أبدًا. ومع ذلك، لا تزال الكاتدرائيّة تستحقّ البناء.

الشيء التالي الأكثر أهميّة

في 15 كانون الأوّل (ديسمبر) 1933، وفي معرض الردّ على مراسل، يدعى فراو في، كتب كارل يونغ مجيبًا على عدّة أسئلة حول السلوك السليم للحياة، فجاءت إجابته مناسبة لختام هذا الكتاب. بدأ يونغ كلامه، "عزيزي فراو في، أسئلتك غير قابلة للإجابة، لأنك تريد أن تعرف كيف تعيش. يعيش المرء كما يستطيع. ليس هناك طريقة واحدة حاسمة... إن كان هذا ما تريده، فمن الأفضل أن تنضمّ إلى الكنيسة الكاثوليكيّة، حيث يخبرونك ماهيّة الأشياء". على النقيض من ذلك، فإنّ المسار الفرديّ "هو الطريقة التي تصنعها لنفسك، والتي لا يمكن أبدًا وصفها لك، والتي لا تعرفها مسبقًا، والتي تأتي ببساطة إلى حيّز الوجود عندما تضع قدمًا أمام الأخرى". كانت نصيحته الوحيدة للسير في مثل هذا الطريق هي "أن تفعل بهدوء الشيء التالي والأكثر أهميّة. طالما أنك

تعتقد أنك لا تعرف حتّى الآن ما هذا الشيء، فلا يزال لديك الكثير من المال لتنفقه في التخمينات غير المجدية. ولكن إذا فعلت الشيء التالي والأكثر أهميّة باقتناع، فأنت دائمًا تفعل شيئًا ذا مغزى ومقدّر". منذ ذلك الحين، أصبحت نسخة معدّلة من هذه الرؤية، "افعل الشيء الصحيح التالي"، شعارًا مفضّلًا لدى أعضاء "مدمنون مجهولون"، كوسيلة للمضيّ قدمًا في لحظات الأزمة الحادّة. ولكن في الحقيقة، "الشيء التالي والأكثر أهمية" هو كلّ ما يمكن لأيّ منّا أن يطمح إلى القيام به في أيّ لحظة. وعلينا القيام بذلك رغم عدم امتلاكنا أيّ طريقة موضوعيّة للتأكّد حتّى من المسار الصحيح للعمل.

لحسن الحظ، نظرًا لأنّ هذا كلّ ما يمكنك فعله تحديدًا، فهو أيضًا كلّ ما *عليك* القيام به. إذا تمكّنت من مواجهة الحقيقة بخصوص الوقت بهذه الطريقة - أي إذا كان بإمكانك أن تخطو خطوة كاملة باتّجاه كونك إنسانًا محدودًا- فسوف تصل، من البداية، إلى أعلى مستويات الإنتاجية والإنجاز والخدمة والإشباع ممّا كان مقدّرًا لك في أيّ وقتٍ مضى. والحياة التي ستراها تتشكّل تدريجيًا، والتي أصبحت وراءك، هي تلك التي تلبّي المقياس النهائيّ الوحيد لما يعنيه استخدام أسابيعك على نحوٍ جيّد: ليس عدد الأشخاص الذين ساعدتهم، أو مقدار ما أنجزته؛ ولكن هذا العمل ضمن حدود لحظتك في التاريخ، ووقتك المحدود ومواهبك، التي تمكّنت من القيام به- وجعلت الحياة أكثر إشراقًا لنا من خلال القيام به- أيًّا كانت المهمة الرائعة أو الشيء الصغير الغريب الذي جئت إلى هنا من أجله.

الخاتمة

ما وراء الأمل

باستثناء أنّ هناك مشكلة: كل شيء فاسد. ربما لاحظت ذلك.

لن يجد المسافر عبر الزمن والقادم من حضارة هندوسيّة قديمة صعوبة في التعرّف على عصرنا كجزء من كالي يوغا، تلك المرحلة في دورة التاريخ عندما يبدأ كلّ شيء بالانهيار وفقًا للأساطير الهندوسيّة. تنهار الحكومات، تتدهور البيئة وتتكاثر أحداث الطقس الغريبة. ويتدفّق اللاجئون عبر الحدود، وتنتشر الأمراض والإيديولوجيّات المريبة في جميع أنحاء العالم. (الكثير من ذلك يأتي حرفيًّا تقريبًا من ماهابهاراتا، الملحمة السنسكريتيّة التي تعود إلى ألفي عام، لذا فإنّ تماثلها مع التغريدات التي تتدفّق أمامي على تويتر هو إمّا مصادفة أو شرّ مستطير).
هذا صحيح، كما يحب المعلّقون المتفائلون تذكيرنا، أنّ الناس كانوا يعتقدون دائمًا أنهم يعيشون في نهاية الزمان، وأنّ الكثير من الأخبار هذه الأيام هي بالفعل أخبار جيّدة. تتراجع معدّلات وفيات الأطفال والفقر المدقع والتفاوت العالمي على نحوٍ سريع، بينما تتزايد معرفة القراءة

والكتابة، وتقلّ احتمالية تعرضك للقتل في الحرب أكثر من أيّ وقت مضى. ومع ذلك، فإنّ تلك الأيام التي تبلغ الحرارة فيها الأربع وتسعين درجة فهرنهايت في القطب الشمالي حقيقيّة أيضًا، وكذلك جائحة فيروس كورونا، وحرائق الغابات الهائلة، والقوارب المليئة بالمهاجرين اليائسين. لوصف الأمور بأقل حدّة ممكنة، من الصعب أن تظل واثقًا تمامًا من أنّ كل شيء سينتهي على ما يرام.

لِمَ التركيز على إدارة الوقت في عصرٍ كهذا؟ قد يبدو الأمر وكأنّه في ذروة اللاأهميّة. ولكن كما سعيت للتّوضيح، أعتقد أنّ هذا في الدرجة الأولى ناتج عن التركيز الضيّق الأفق لمعظم النصائح التقليديّة لإدارة الوقت. وسّع منظورك قليلًا، وسيتّضح لك أنّ قضيّة استخدام الوقت تأخذ طابعًا ملحًّا جديدًا في فترات القلق والظلام. نجاحنا أو فشلنا في الاستجابة للتحدّيات التي نواجهها سيتحوّل كليًّا إلى كيفيّة استخدامنا للساعات المتاحة في اليوم. قد يبدو أنّ عبارة "إدارة الوقت" تجعل الأمر برمّته عاديًا إلى حدّ ما. ولكن الحياة العاديّة- بمعنى الحياة التي تتكشّف هنا الآن، في هذه اللّحظة بالذات- هي في نهاية الأمر كل ما علينا التعامل معه.

يسأل الناس أحيانًا ديريك جنسن، عالم البيئة الذي شارك في تأسيس المجموعة الراديكالية "المقاومة الخضراء العميقة"، كيف يمكنه البقاء متفائلًا عندما يبدو كل شيء قاتمًا للغاية. لكنه أخبرهم أنّه لا يفعل ذلك، وأنّه يعتقد أنّ هذا أمر جيّد. يشير جنسن إلى أنّ الأمل من المفترض أن يكون "منارتنا في الظلام". ولكنه في الواقع، لعنة. أن تأمل

في الحصول على نتيجة معيّنة يعني أن تضع ثقتك في شيء ما خارج نفسك، وخارج اللّحظة الحاليّة -الحكومة، على سبيل المثال، أو الإله، أو الجيل القادم من النشطاء، أو مجرّد "المستقبل"- لتصبح الأمور على ما يرام في النهاية. كما تقول الراهبة البوذيّة الأمريكيّة بيما شودرون، فهذا يعني أن تكون علاقتنا بالحياة كما لو أنّ "هناك جليسة أطفال متاحة دائمًا عندما نحتاج إلى واحدة". ويمكن أحيانًا تبرير هذا الموقف كالتالي: إذا ذهبت إلى المستشفى لإجراء عمليّة جراحيّة، على سبيل المثال، ينبغي ببساطة أن آمل أنّ الجرّاح يعرف ما يفعله، لأنّه من المستبعد لأيّ مساهمة أقدّمها أن تحدث فرقًا كبيرًا. لكن في ما تبقّى من الوقت، يعني ذلك التنصّل من قدرتك على تغيير الأمور، وهو ما يعني في سياق مجال ديريك جنسن- القضايا البيئيّة- التخلّي عن سلطتك لصالح القوى ذاتها التي كان من المفترض أن تقاتلها.

بحسب جنسن، "يقول الكثيرون من الناس إنّهم يأملون أن تتوقّف الثقافة المهيمنة عن تدمير العالم"، ولكن بقولهم ذلك، "فإنّهم يفترضون أنّ الدمار سيستمرّ، على الأقل في المدى القصير، ونحّوا أنفسهم عن إمكانيّة المشاركة في وقفه". على النقيض من ذلك، فإنّ التخلّي عن الأمل يعني استعادة القوّة التي تمتلكها بالفعل. في هذه المرحلة، يتابع جنسن، "لم يعد علينا أن "نأمل" على الإطلاق. علينا ببساطة أن نقوم بالعمل. أن نتأكّد من نجاة سمك السلمون. أن نتأكّد من نجاة كلاب البراري. أن نتأكّد من نجاة الدببة... عندما نتوقّف عن الأمل في أنّ الموقف الفظيع الذي نعيش فيه سوف يحلّ نفسه بطريقة أو بأخرى،

عندما نتوقّف عن الأمل في أنّ الوضع لن يزداد سوءًا بطريقة مّا، فإنّنا نتحرّر أخيرًا -نتحرّر بالفعل- لنبدأ العمل على حلّه بكل أمانة".

يمكنك التفكير في هذا الكتاب على أنه حجة موسّعة للإمكانية التمكينيّة في التخلّي عن الأمل. إنّ تقبّل محدوديّتك يعني التخلّي عن الأمل في أنك باستخدام التقنيّات المناسبة وبذل المزيد من الجهد، ستتمكّن من تلبية مطالب الآخرين التي لا حدود لها، أو تحقيق كل طموحاتك، أو التفوّق في كل دور، أو إعطاء كل قضيّة محقّة أو أزمة إنسانيّة الاهتمام الذي يبدو أنها تستحقّه. هذا يعني التخلّي عن الأمل في أن تشعر يومًا ما بالسيطرة الكاملة، أو اليقين من أنك لن تصادف أيّ تجربة مؤلمة للغاية. وهذا يعني التخلّي، قدر الإمكان، عن الأمل الرئيس المتربّص تحت كل ذلك، الأمل بطريقةٍ ما في أنّ الآن ليس كلّ شيء. أي أنّ هذه مجرّد بروفة، وفي يوم من الأيام ستشعر حقًا بالثقة في أنّ لديك ما يلزم.

يكمن مفتاح ما يسميه شودرون "سبر أغوار اليأس" في رؤية أنّ الأمور *لن* تكون على ما يرام. في الواقع، إنها بالفعل ليست على ما يرام على مستوى العالم أو على مستوى فردي. الجليد في القطب الشمالي يذوب بالفعل. لقد قتل الوباء بالفعل الملايين ودمّر الاقتصاد. إنّ السؤال إلى أيّ مدى يمكن أن تكون غير مؤهّل للرئاسة الأمريكيّة ومع ذلك ينتهي بك المطاف في البيت الأبيض قد جاء الردّ عليه على نحوٍ قاطع. آلاف الأنواع قد انقرضت بالفعل. وكما عبّرت عنه إحدى النساء، في مقال نشرته صحيفة *نيويورك تايمز* حول سكان المدن الذين يتعلّمون كيفيّة البقاء على قيد الحياة في الغابة بتناول لحم الغزلان والتوت: يقول الناس،

"أوه، عندما تأتي نهاية العالم..." عمَّ تتحدّث؟ إنّها هنا". العالم محطّم بالفعل. وما يسري على وضع الحضارة يسري بالقدر نفسه على حياتك. فالحال كان دائمًا أنك لن تختبر أبدًا حياة كاملة الإنجاز أو الأمان. والأسابيع الأربعة آلاف التي لديك كانت دائمًا تنفد.

ومع ذلك، إنّها حقيقة مدهشة، عندما تبدأ في استيعاب كل هذا ولو قليلًا، فإنّ النتيجة لن تكون شعورًا باليأس، بل موجة منشّطة من التّحفيز. ستدرك أخيرًا أنّ الاحتمالات الرهيبة التي قضيت حياتك متوتّرًا إزاءها دون أن تشعر، لأنّها ستكون أمرًا مروعًا للغاية أن تختبره، قد حدثت بالفعل - ومع ذلك، ها أنت، ما زلت على قيد الحياة، على الأقل في الوقت الحالي. يقول شودرون: "التخلّي عن الأمل هو تأكيد، إنّه بداية البداية". ستدرك أنك لم تكن بحاجة حقًا إلى الشعور بالأمان الكامل الذي كنت مستميتًا في السابق لتحقيقه. هذا تحرير. بمجرّد عدم حاجتك إلى إقناع نفسك بأنّ العالم ليس مليئًا بالشكوك والمآسي، فأنت حرّ في التركيز على فعل ما بوسعك للمساعدة. وبمجرّد عدم حاجتك إلى إقناع نفسك بأنك ستفعل كل ما تحتاج إلى القيام به، فأنت حرّ في التركيز على القيام ببعض الأشياء المهمّة.

ويشير جنسن، إلى أنّ هناك طريقة أخرى لتوضيح فكرة أنّ التخلّي عن الأمل لا يقتلك، وهي أنّه يقتلك على نحوٍ ما. إنه يقتل فيك النسخة التي يقودها الخوف وتلهث وراء السيطرة، وتهيمن عليها الأنانيّة، النسخة التي تهتم بشدة بما يعتقده الآخرون عنك، وبعدم إحباط أيّ شخص أو تخطّي أي حدود، خوفًا من أن يجد الأشخاص المسؤولون طريقة ما

لمعاقبتك على ذلك لاحقًا. يقول جنسن، سوف تجد أنّ النسخة "المتحضّرة فيك ماتت! المصنّعة، المزيّفة، المدموغة، المقولبة فيك ماتت. الضحية فيك ماتت". وأنّ النسخة "منك" التي بقيت هي أكثر حيويّة من ذي قبل. أكثر استعدادًا للعمل، ولكنها أيضًا أكثر بهجة، لأنّه اتّضح أنه عندما تكون منفتحًا بما فيه الكفاية لمواجهة كيف هي الأمور حقًا، فأنت أيضًا منفتح بما فيه الكفاية للسماح لجميع الأشياء الجيّدة بالدخول بصورة أكمل، ووفقًا لشروطها الخاصة، بدلًا من محاولة استخدامها لتعزيز حاجتك إلى معرفة أنّ كل شيء سينتهي على ما يرام. يمكنك الاستمتاع بالحياة بروح جورج أورويل الطريفة، في نزهة عبر شوارع لندن التي اندلعت فيها الحرب في أوائل العام 1946، ومراقبة طيور العوسق وهي تندفع فوق الظلال القاتمة لمعامل الغاز، والضفادع الصغيرة ترقص في الجداول على جانب الطريق، ثم تكتب عن التجربة لاحقًا: "الربيع هنا، حتى في مقاطعة لندن الكبرى، ولا يمكنهم منعك من الاستمتاع به".

إنّ متوسط عمر الإنسان قصير لدرجة سخيفة، مرعبة، مهينة. ولكن هذا ليس سببًا لليأس المتواصل، أو للعيش في حالة من الذعر المقلق بشأن الاستفادة القصوى من وقتك المحدود. بل إنّه مدعاة للارتياح. عليك أن تتخلّى عن شيء كان دائمًا مستحيلًا، وهو السعي لتصبح الشخص الأمثل، والقادر بلا حدود، والذي لا يُقهر عاطفيًا، والمستقلّ تمامًا، الذي من المفترض أن تكونه رسميًا. ثم عليك أن تشمّر عن ساعديك، وتبدأ العمل على ما هو ممكن بصورة رائعة بدلًا من ذلك.

الملحق

عشر أدوات لتقبّل محدوديّتك

في هــذا الكتــاب، قــدمت الحجّــة لتقبّــل الحقيقــة حــول وقتــك المحدود، وسيطرتك المحدودة على ذلك الوقـت. لـيس لأنهـا الحقيقـة فحسب، حيث يمكنك مواجهتها أيضًا، ولكن لأنّ قيامك بذلك يمنحك القوة. عن طريق انغماسك في الواقع كما هو بالفعل، ستتمكن من إنجاز المزيد من الأمور المهمّة، وتشعر بمزيد من الرضا حيال ذلك. بالإضافة إلـى الاقتراحـات الموجـودة في الـنص، يوجـد هنـا عشـر تقنيّـات أخـرى لتطبيق فلسفة تقبّل المحدوديّة في الحياة اليوميّة.

1. اعتمد نهج "الحجم الثابت" للإنتاجية

الكثير من النصائح حول إنجاز الأمور تعِد ضمنيًا بأنها ستسـاعدك علـى إنجـاز *كـل* شـيء مهـم، لكـن هـذا مسـتحيل، وسـيجعلك النضـال لتحقيـق ذلـك أكثر انشـغالًا (الفصـل الثـاني). مـن الأفضـل أن نبـدأ مـن افتراض أنّ الخيارات الصعبة أمر لا مفرّ منه والتركيز على جعلها واعيـة

وجيّدة. ستساعد هنا أيّ استراتيجية للحدّ من عملك الجاري، ولكن ربما يكون أبسطها هو **الاحتفاظ بقائمتين من المهام، واحدة "مفتوحة" والأخرى "مغلقة"**. القائمة المفتوحة تتضمّن كل مهامك وستكون بلا شك طويلة لدرجة مرعبة. لحسن الحظ، لا يتعيّن عليك معالجتها: بدلًا من ذلك، قم بتغذية المهام من القائمة المفتوحة إلى القائمة المغلقة، أي قائمة تحتوي على عدد ثابت من الإدخالات، عشرة على الأكثر. تنصّ القاعدة على عدم إمكانيّة إضافة مهمّة جديدة قبل أن تكتمل إحداهن. (قد تحتاج أيضًا إلى قائمة ثالثة، للمهام "المعلّقة" إلى أن يراجعك فيها شخص آخر). لن تنجح أبدًا في جميع المهام الموجودة في القائمة المفتوحة، لكنك لم تكن لتفعل ذلك في مطلق الأحوال، وبهذه الطريقة على الأقل ستكمل الكثير من الأشياء التي تهتم بها حقًا.

تقتضي الإستراتيجيّة التكميليّة **وضع حدود زمنية محدّدة سلفًا لعملك اليوميّ**. بناءً للمدى الذي يسمح به وضعك الوظيفيّ، قرّر مسبقًا مقدار الوقت الذي ستخصّصه للعمل- قد تقرّر البدء بحلول الساعة 8:30 صباحًا، والانتهاء في موعد أقصاه 5:30 مساءً، على سبيل المثال- ثم قم باتّخاذ جميع القرارات الأخرى ذات الصلة بالوقت في ضوء تلك الحدود المقررة سلفًا. كتب كال نيوبورت، الذي يستكشف هذا النهج في كتابه *العمل العميق*: "يمكنك ملء أيّ عدد عشوائيّ من الساعات بما يبدو أنه عمل منتج". ولكن إذا كان هدفك الأساسيّ هو القيام بما هو مطلوب بهدف الانتهاء بحلول الساعة 5:30، فستكون على دراية بالقيود المفروضة على وقتك، وستكون أكثر حماسة لاستخدامه بحكمة.

2. اعتمد التسلسل.

باتّباع المنطق نفسه، ركّز على مشروع كبير واحد في كلّ مرة (أو على الأكثر، مشروع مهنيّ واحد ومشروع غير مهنيّ واحد) وتابعه حتى يكتمل قبل الانتقال إلى المشروع التالي. من الوهم محاولة تخفيف القلق من تحمّل الكثير من المسؤوليات أو الطموحات بالبدء فيها دفعة واحدة، لكنك لن تحرز تقدّمًا يُذكر بهذه الطريقة؛ درّب نفسك، بدلًا من ذلك، على أن تصبح تدريجيًّا أفضل في *تحمّل* هذا القلق، عن طريق تأجيل كل ما يمكنك تأجيله بوعي، باستثناء مشروع واحد. سرعان ما سيبدو القلق مجديًا، بسبب الرضا الناتج عن إكمال المشاريع المهمّة. وبما أنك ستنهي المزيد والمزيد منها، فلن يكون لديك الكثير لتشعر بالقلق حياله على أيّ حال. بالطبع من المستحيل تأجيل كل شيء تمامًا- لا يمكنك التوقّف عن دفع الفواتير، أو الردّ على البريد الإلكتروني، أو اصطحاب الأطفال إلى المدرسة- ولكن هذا النهج سيضمن أنّ المهام الوحيدة التي لا تؤجّلها، أثناء معالجة عدد محدود من مشاريعك الكبيرة الحاليّة، هي المهام الأساسيّة حقًا، بدلًا من تلك التي تنغمس فيها فقط لتهدئة قلقك.

3. قرر مسبقًا ما ستخفق فيه.

سينتهي بك الأمر حتمًا إلى التقصير في إنجاز شيء ما، وذلك ببساطة لأنّ وقتك وطاقتك محدودان. لكن الفائدة العظمى من **التقصير الاستراتيجي**- أيّ التسمية المسبقة لمجالات كاملة من الحياة لا تتوقّع

أن تتميّز فيها- هي أنك تركّز ذلك الوقت والطاقة بفعاليّة أكبر. كما أنك لن تشعر بالاستياء عندما تخفق في ما كنت تخطّط لأن تخفق فيه منذ البداية. يقول المؤلّف جون أكوف، "عندما تعجز عن فعل كل شيء، فأنت تشعر بالخجل والاستسلام، ولكن عندما تقرر مقدمًا ما الأشياء التي ستتخلّص منها... فأنت تزيل وصمة العار". يكون العشب الأخضر المتروك دون عناية أو المطبخ الذي تعمّه الفوضى أقلّ إزعاجًا عندما تحدّد مسبقًا أنّ "العناية بالعشب" أو "ترتيب المطبخ" هي أهداف لن تكرّس لها أيّ طاقة على الإطلاق.

كما هو الحال مع تسلسل مشاريعك، سيكون هناك الكثير من المشاريع التي لا يمكنك اختيار "التخلّص منها" إذا أردت أن تكسب لقمة عيشك، وأن تبقى بصحّة جيّدة، وأن تكون شريكًا وأبًا لائقًا، وما إلى ذلك. ولكن حتى في هذه المجالات الأساسيّة، هناك إمكانيّة **للإخفاق على أساسٍ دوريّ**: بأن تهدف إلى القيام بالحدّ الأدنى في عملك الوظيفي خلال الشهرين المقبلين، على سبيل المثال، أثناء تركيزك على أطفالك، أو تتخلّى مؤقّتًا عن أهدافك في اللياقة البدنيّة أثناء تكريس نفسك لفرز الأصوات الانتخابيّة. ثمّ توجّه طاقاتك إلى كلّ ما كنت تهمله. إنّ العيش بهذه الطريقة يعني استبدال السعي المحموم من أجل "التوازن بين العمل والحياة" بأحد أشكال عدم التوازن الواعي، مدعومًا بثقتك في أنّ الأدوار التي قصّرت في أدائها حاليًّا سوف تعود إلى دائرة الضوء قريبًا.

4. ركّز على ما أنجزته بالفعل، وليس فقط على ما تبقى لإتمامه.

نظرًا لأنّ السعي لإنجاز كلّ شيء لا ينتهي بحكم تعريفه، فمن السهل أن ينمو لديك شعور باليأس والتأنيب الذاتي: لا يمكنك أن تشعر بالرضا الذاتي حتى ينتهي كل شيء، ولكن هذا لا ينتهي أبدًا، لذا فأنك لن تبلغ أبدًا الشعور بالرضا الذاتي. جزء من المشكلة هنا يتمثّل في افتراض غير مفيد بأن تبدأ كلّ صباح في نوع من "مديونيّة الإنتاج"، التي ينبغي أن تكافح لسدادها بالعمل الشاقّ، على أمل أن تصل إلى رصيد صفري بحلول المساء. كإستراتيجية مضادّة، **احتفظ بـ "قائمة للمهام المنجزة"**، والتي تبدأ فارغة في أول الصباح، ثم تملؤها تدريجيًّا بكل ما تنجزه خلال اليوم. كل إدخال هو تذكير مبهِج آخر أنّه كان *بإمكانك*، في النهاية، قضاء اليوم دون القيام بأيّ شيء بنّاء على الإطلاق، ولكن انظر إلى ما فعلته بدلًا من ذلك! (إذا كنت تعاني من حالة نفسيّة خطيرة، فيمكنك خفض مستوى ما يمكن اعتباره إنجازًا: لا أحد سواك يحتاج لمعرفة أنك أضفت "تنظيف الأسنان" أو "تحضير القهوة" إلى القائمة). ولكن هذا ليس مجرّد تمرين على المواساة: هناك أدلّة تثبت القوّة التحفيزيّة لـ "المكاسب الصغيرة"، لذا فإنّ النتيجة المحتملة للاحتفال بإنجازاتك الصغيرة بهذه الطريقة هي أنك ستحقّق المزيد منها، إلى جانب الأصغر منها.

5. عزّز اهتمامك.

إنّ وسائل التواصل الاجتماعيّ هي آلة عملاقة تجعلك تقضي وقتك في الاهتمام بالأمور الخاطئة، ولكن للسبب نفسه، فهي أيضًا آلة

تجعلك تهتمّ *بالكثير* من الأشياء، حتى لو كان كلٌّ منها جديرًا بالاهتمام بلا أدنى شكّ. نحن معرّضون، في هذه الأيام، لسيول لا تنتهي من الفظائع والظلم- قد يكون لكلٍ منها حقّ مشروع في وقتنا ومساهماتنا الخيريّة، ولكنها في المجمل تفوق قدرة أيّ فرد على معالجتها بفعاليّة. (والأسوأ من ذلك، أنّ منطق "اقتصاد الانتباه"[1] يُلزم القائمين على حملات الترويج بتقديم أيّ أزمة يواجهونها على أنّها ملحّة إلحاحًا فريدًا. ولا تحلم أيّ منظمة حديثة لجمع التبرعات بأن تصف قضيّتها بأنّها رابع أو خامس قضيّة من حيث الأهميّة في هذا اليوم).

بمجرّد استيعابك للآليات التي تعمل هنا، يصبح من الأسهل أن **تختار بوعي معاركك في الأعمال الخيريّة، والعمل الناشط، والسياسة:** أن تقرّر قضاء وقت فراغك، على مدى العامين المقبلين، في الضغط من أجل إصلاح السجون والمساعدة في مخزن الطعام في مجتمعك المحليّ، ليس لأنّ الحرائق في منطقة الأمازون أو مصير اللاجئين لا تهمّ، ولكن لأنك تدرك أنّ قدرتك المحدودة على الرعاية يجب أن تكون مركّزة لإحداث أيّ فرق.

6. تَبَنَّ تكنولوجيا مملّة ذات غراض واحد.

تُعد الالهاءات الرقميّة مغرية للغاية لأنّها توفّر على ما يبدو فرصة للهروب إلى عالم لا تسري عليه القيود البشريّة المؤلمة: فأنت لن

(1) اقتصاد الانتباه هو نهج في إدارة المعلومات يعامل فيه انتباه الإنسان وكأنه سلعة نادرة، ويطبق النظرية الاقتصادية في حل مختلف مشكلات إدارة المعلومات. كما صاغها ببساطة ماثيو كروفورد، "الانتباه مورد— للفرد كمية محدودة منه. (المترجم)

تضطّر أبدًا إلى الشعور بالملل، أو بتقييد حريّتك في التصرّف، وهذا ليس الحال بالنسبة للأعمال المهمّة. يمكنك مكافحة هذه المشكلة بجعل أجهزتك مملّة قدر الإمكان. أولًا بإزالة تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعيّ، حتى البريد الإلكتروني إذا كنت تجرؤ، ثم عن طريق **تبديل الشاشة من الألوان إلى الرمادي المتدرّج**. (في وقت إعداد هذا الكتاب، كان من الممكن على هاتف الآيفون، العثور على هذا الخيار ضمن الإعدادات> إمكانية الوصول> اختصار إمكانية الوصول> عوامل تصفية الألوان). كتبت الصحفية المتخصّصة في التكنولوجيا نيلي بولز في صحيفة *نيويورك تايمز*: "بعد الانتقال إلى تدرّجات اللون الرماديّ، لم أصبح شخصًا مختلفًا فجأة، لكنني شعرت بالمزيد من التحكّم في هاتفي، الذي يبدو الآن وكأنه أداة أكثر منه تسلية". وفي الوقت نفسه، **اختر الأجهزة ذات الغرض الواحد فقط**، قدر الإمكان! مثل قارئ كيندل الإلكتروني، حيث يكون من المملّ وغير الملائم فعل أيّ شيء سوى القراءة. إذا كان بثّ الموسيقى ووسائل التواصل الاجتماعي على بُعد نقرة واحدة فقط أو تمريرة سريعة، فسيكون من المستحيل مقاومتها عندما تظهر أول بوادر الملل، أو الصعوبة في النشاط الذي تحاول التركيز عليه.

7. إبحث عن التجديد في الأمور العاديّة.

اتّضحت إمكانيّة وجود طريقة، للحدّ أو حتى لعكس الطريقة المحبطة التي يبدو فيها الوقت متسارعًا مع تقدّمنا في العمر، حيث إنه

كلّما نقصت الأسابيع المتبقّية لدينا، بدا وكأنّنا نفقدها بسرعة أكبر. التفسير الأكثر ترجيحًا لهذه الظاهرة هو أنّ أدمغتنا تقوم بترميز مرور السنين على أساس مقدار المعلومات التي نعالجها في أيّ فاصل زمنيّ معيّن. تنطوي الطفولة على تجارب جديدة وفيرة، لذا فإنّنا نتذكّرها وكأنّها استمرّت إلى الأبد؛ ولكن مع تقدّمنا في السن، تصبح الحياة روتينيّة- حيث نتمسّك بأماكن الإقامة القليلة نفسها، والعلاقات والوظائف القليلة نفسها، وتتناقص الحداثة تدريجيًّا. كتب ويليام جيمس: "بينما يمرّ كل عام محوّلًا... التجارب إلى روتين تلقائي، سرعان ما تتحوّل الأيام والأسابيع بسلاسة في الذاكرة إلى وحدات خالية من المحتوى، وتصبح السنوات جوفاء وتنهار".

وتتمثّل النصيحة النموذجيّة للتصدّي لهذا الأمر بحشو حياتك بتجارب جديدة، وهذا ينجح. ولكنه قد يؤدّي إلى تفاقم مشكلة أخرى، مشكلة "الإرهاق الوجودي". فضلًا عن ذلك فإنّه غير عملي: إذا كان لديك وظيفة أو أطفال، فسيكون جزء كبير من حياتك حتمًا روتينيّ إلى حدّ ما، وقد تكون فرص السفر إلى الأماكن الغريبة محدودة. يوضّح شينزن يونغ، أنّ البديل عن ذلك هو **إيلاء المزيد من الاهتمام لكلّ لحظة، مهما كانت عاديّة**: وذلك للتوصّل إلى التجديد ليس عن طريق القيام بأشياء مختلفة جذريًا ولكن بالانغماس على نحوٍ أعمق في الحياة التي لديك بالفعل. اختبر الحياة بضعف كثافتها المعتادة، و"ستكون تجربتك في الحياة ضعف ما هي عليه حاليًا"، وسوف تتذكّر كل فترة من الحياة كما لو أنّها استمرّت ضعف مدّتها. التأمّل يساعدك في هذا

المجال. ولكن يساعدك أيضًا الذهاب في نزهات مشي غير محدّدة لترى أين ستقودك، أو سلوك طريق مختلف للذهاب إلى العمل، أو التقاط الصور الفوتوغرافيّة أو مراقبة الطيور أو رسم الطبيعة أو كتابة اليوميّات، أو اللّعب مع طفلك لعبة التّخمين: أيّ شيء يشدّ انتباهك أكثر إلى ما تفعله في الوقت الحاضر.

8. كن "باحثا" في علاقاتك.

إنّ رغبتنا في الشعور بالأمان في التحكّم بكيفية تطوّر وقتنا تسبّب العديد من المشكلات في العلاقات، حيث لا تتجلّى في سلوك "التحكّم" الصريح فحسب، بل في رهاب الالتزام، وعدم القدرة على الاستماع، والملل، والرغبة في الكثير من السيطرة الشخصيّة على وقتك، لدرجة تفوتك معها التجارب المجتمعيّة المثرية (الفصل الثاني عشر). أحد السبل المفيدة لتخفيف سيطرتك يأتي من خبير التعليم في مرحلة الحضانة توم هوبسون، علمًا أنّ قيمته، كما يشير، لا تقتصر على التفاعلات مع الأطفال الصغار: عندما تواجهك لحظة صعبة أو مملّة، **حاول عمدًا أن تتبنّى موقفًا فضوليًّا**، حيث لا يكون هدفك هو تحقيق أيّ نتيجة معيّنة، أو شرح موقفك بنجاح، ولكن، على حدّ تعبير هوبسون، "معرفة من هو هذا الإنسان الذي نحن معه". الفضول هو موقف مناسب تمامًا إزاء عجزنا المتأصّل عن التنبّؤ بحياتنا مع الآخرين، وذلك لإمكانيّة إشباع هذا الفضول بتصرّفاتهم التي يمكن أن تحبها/و تكرهها، في حين أنّ الموقف المتمثّل بالمطالبة بنتيجة معيّنة يكون محبطًا في كل مرّة لا تسير فيها الأمور كما تريد.

في الواقع، يمكنك محاولة اتّخاذ هذا الموقف تجاه أيّ شيء، كما تقترح الكاتبة في مجال المساعدة الذاتية سوزان جيفرز في كتابها *احتضان المجهول*. إنّ عدم معرفة ما سيحدث تاليًا- وهو الوضع الذي تعيشه دائمًا، في ما يخصّ المستقبل- يمنحك فرصة مثاليّة لاختيار الفضول (*متسائلًا* عمّا قد يحدث بعد ذلك) بدل القلق (*متأمّلًا* أن يحدث أمر معيّن بعد ذلك، وخائفًا من أنّه قد لا يحدث) كلما استطعت ذلك.

9. كن سخيًّا في اللحظة.

ما زلت بالتأكيد أعمل على تبنيّ العادة التي اقترحها (ويمارسها) معلّم التأمّل جوزيف غولدشتاين: كلما ظهر في ذهنك دافع لعملٍ سخيّ -للتبرّع بالمال، أو تفقّد صديق، أو إرسال بريد إلكتروني للإشادة بعمل شخصٍ ما- **تصرّف فورًا بناءً للدافع**، بدلًا من تأجيله إلى وقتٍ لاحق. عندما نخفق في التصرف بناءً لمثل هذه الحوافز، نادرًا ما يكون ذلك بدافع اللؤم، أو لأنّ لدينا شكوكًا حول ما إذا كان المتلقّي سيستحقّ ذلك. في كثير من الأحيان، يكون ذلك بسبب بعض المواقف النابعة من جهودنا الرامية إلى الشعور بالسيطرة على وقتنا. نحن نقنع أنفسنا بأنّنا سنلتفت إلى هذه الأمور عندما ننتهي من معالجة الأعمال الملحّة، أو عندما يكون لدينا ما يكفي من وقت الفراغ للقيام بذلك بصورة جيّدة حقًا؛ أو أنّ علينا أولًا أن نعطي وقتًا أطول نوعًا مّا للبحث عن أفضل المتلقّين لتبرعاتنا قبل تقديم أيّ منها، وما إلى ذلك. لكن التبرعات الوحيدة التي لها قيمة هي التي تتمكّن فعلًا من تقديمها. وفي حين أنّ

زميلك قد يقدّر رسالة مديح صيغت صياغة جيّدة أكثر من تلك التي صيغت على عجل، إلا أنّ الثانية ستكون أفضل بكثير مما يُحتمل حدوثه حقًا في حال أجلتها، وهو أنك لن تتمكّن أبدًا من إرسالها. كل ذلك، يتطلّب بعض الجهد الأوليّ، ولكن كما يشير جولدشتاين، المكافأة الأنانيّة الأكبر تكون فوريّة، لأن العمل السخيّ يجعلك تشعر بسعادة أكبر.

10. تدرّب على عدم فعل أيّ شيء.

كتب بليز باسكال، "لقد اكتشفت أنّ كل تعاسة الناس تنبع من حقيقة واحدة، وهي أنّهم يعجزون عن البقاء بهدوء في حجرتهم". عندما يتعلّق الأمر بالتحدّي المتمثّل في استخدام أربعة آلاف أسبوع استخدامًا جيّدًا، فإنّ القدرة على عدم القيام بأيّ شيء أمر ضروريّ، لأنّه من المرجّح أن تتّخذ خيارات سيّئة بوقتك إذا كنت عاجزًا عن تحمّل الانزعاج الناجم عن *عدم* التصرّف، لتشعر ببساطة كما لو كنت تتصرّف، خيارات مثل المحاولة المرهقة لتسريع الأنشطة التي لا يمكن استعجالها (الفصل العاشر)، أو الشعور بأنّ عليك قضاء كل لحظة في أن تكون منتجًا في خدمة أهداف مستقبليّة، وبالتالي تأجيل الإنجاز إلى وقتٍ لن تصل إليه أبدًا (الفصل الثامن).

عمليًّا، من المستحيل عدم القيام بأيّ شيء على الإطلاق: طالما أنك على قيد الحياة، فأنت تتنفّس دائمًا، وتتّخذ وضعية جسديّة معيّنة، وما إلى ذلك. لذا فإنّ التدرّب على "عدم فعل أيّ شيء" يعني حقًا أن

تتـدرّب علـى مقاومـة الرغبـة في الـتحكّم بتجربتـك، أو بالأشـخاص والأشياء في العالم من حولك، أي أن تـدع الأمـور كمـا هـي. يعلّـم يونـغ **التأمّـل "بعـدم فعـل أيّ شـيء"**، حيـث تـتلخّص التعليمـات ببسـاطة باسـتخدام منبّـه، ربمـا لمـدّة خمـس أو عشـر دقـائق فقـط في البدايـة؛ بالجلوس على كرسي ثم التوقّف عن محاولة فعل أيّ شيء. في كل مـرة تلاحظ أنك تفعل شيئًا- بما في ذلك التفكير أو التركيز على تنفّسك أو أيّ شيء آخر- توقّف عن القيام بذلك. (إذا لاحظت أنك تنتقد نفسك داخليًا لفعل الأشياء، فهذا تفكير أيضًا، لذا توقّف عن فعل ذلك). استمر في التوقّف حتى ينطلق جرس المنبّه. تقول الكاتبة والفنانة جيني أوديـل: "لا شيء أصعب من عدم القيام بأي شـيء". ولكـن تحسّنك في الأمـر، يعنـي البـدء في استعادة اسـتقلاليّتك- يعنـي عـدم محاولـة التهـرّب مـن الواقع كما يبدو هنا والآن، يعني أن تهـدأ، وتتّخـذ خيـارات أفضـل بشـأن حصّتك القصيرة من الحياة.



الملاحظات

المقدّمة: في نهاية المطاف، كلّنا أموات

3 *the Frenchwoman who was thought to be 122 when she died in 1997:* Two decades after Jeanne Calment died, a pair of Russian researchers made the startling claim that "Jeanne" was actually Yvonne, Jeanne's daughter, who had assumed her mother's identity upon her death years before. For the definitive account of the controversy—now largely settled in favor of the original version of events—see Lauren Collins, "Living Proof," *New Yorker*, February 17 and 24, 2020.

4 *Biologists predict that lifespans within striking distance of Calment's:* For example, Bryan Hughes and Siegfried Hekimi, "Many Possible Maximum Lifestyle Trajectories," *Nature* 546 (2017): E8–E9.

4 *"This space that has been granted to us":* Seneca, "De Brevitate Vitae," in *Moral Essays*, vol. 2, trans. John W. Basore (Cambridge, MA: Loeb Classical Library, 1932), 287.

4 *"we will all be dead any minute":* Thomas Nagel, "The Absurd," *Journal of Philosophy* 68 (1971): 716–27.

6 *Surveys reliably show that we feel more pressed for time:* See Jonathan Gershuny, "Busyness as the Badge of Honor for the New Superordinate Working Class," *Social Research* 72 (2005): 287–315.

6 *in 2013, research by a team of Dutch academics:* Anina Vercruyssen et al., "The Effect of Busyness on Survey Participation: Being Too Busy or Feeling Too Busy to Cooperate?," *International Journal of Social Research Methodology* 17 (2014): 357–71.

7 *It's because our time and attention are so limited:* See James Williams, *Stand Out of Our Light: Freedom and Resistance in the Attention Economy*

(Cambridge: Cambridge University Press, 2018).

8 *"in a new kind of everlasting present":* Fredrick Matzner, quoted in Matt Simon, "Why Life During a Pandemic Feels So Surreal," *Wired*, March 31, 2020, available at www .wired .com /story /why -life -during -a -pandemic -feels -so -surreal /.

9 *the American anthropologist Edward T. Hall once pointed out:* Edward T. Hall, *The Dance of Life: The Other Dimension of Time* (New York: Anchor, 1983), 84.

9 *"a generation of finely honed tools":* Malcolm Harris, *Kids These Days: The Making of Millennials* (New York: Back Bay Books, 2018), 76.

10 *it is "possible for a person to have an overwhelming number of things to do":* David Allen, *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity* (New York: Penguin, 2015), 3.

10 *"what the martial artists call a 'mind like water' ":* Allen, *Getting Things Done*, 11.

11 *"For the first time since his creation":* John Maynard Keynes, "Economic Possibilities for Our Grandchildren" (1930), downloaded from www .econ .yale .edu /smith /econ116a /keynes1 .pdf.

12 *"Life, I knew, was supposed to be more joyful than this":* Charles Eisenstein, *The More Beautiful World Our Hearts Know Is Possible* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2013), 2.

13 *"The spirit of the times is one of joyless urgency":* Marilynne Robinson, *The Givenness of Things: Essays* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2015), 4.

الفصل الأوّل: تقبّل محدوديّة الحياة

18 *St. Anthony's fire:* See ╒ngel SЈnchez-Crespo, "Killer in the Rye: St. Anthony's Fire," *National Geographic*, November 27, 2018, available at www .nationalgeographic .com /history /magazine /2018 /11– 12 /ergotism -infections -medieval -europe /.

19 *"an independent world of mathematically measurable sequences":* Lewis Mumford, *Technics and Civilization* (Chicago: University of Chicago Press, 2010), 15.

21 *Medieval people might speak of a task lasting a "Miserere whyle":* E. P. Thompson, "Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism," *Past and Present* 38 (1967): 81.

21 *Richard Rohr, a contemporary Franciscan priest and author:* Richard Rohr, "Living in Deep Time," *On Being* podcast, available at https://www .wnyc .org /story /richard -rohr-- living -in -deep -time /.

21 *"into a realm where there is enough of everything":* Gary Eberle, *Sacred Time and the Search for Meaning* (Boston: Shambhala, 2002), 7.

21 *"The clock does not stop, of course"*: Eberle, *Sacred Time and the Search for Meaning*, 8.

22 *"From a low hill in this broad savanna"*: Carl Jung, *Memories, Dreams, Reflections* (New York: Vintage, 1989), 255.

24 *"I have by sundry people [been] horribly cheated"*: Thompson, "Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism," 81. I have modernized the spelling here.

25 *"One thinks with a watch in one's hand"*: Friedrich Nietzsche, *The Gay Science* (New York: Vintage, 1974), 259.

25 *a book that arrived on my desk the other day:* This is Brian Tracy, *Master Your Time, Master Your Life: The Breakthrough System to Get More Results, Faster, in Every Area of Your Life* (New York: TarcherPerigee, 2016).

26 *"Eternity ceased gradually to serve as the measure and focus"*: Mumford, *Technics and Civilization*, 14.

30 *"we don't have to consciously participate"*: Bruce Tift, *Already Free: Buddhism Meets Psychotherapy on the Path of Liberation* (Boulder: Sounds True, 2015), 152.

30 *"We labour at our daily work more ardently"*: Friedrich Nietzsche, *Untimely Meditations* (Cambridge: Cambridge University Press, 1997), 158.

33 *"You teach best what you most need to learn"*: Richard Bach, *Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah* (New York: Delta, 1998), 48.

33 *what in German has been called* Eigenzeit*:* Morten Svenstrup, *Towards a New Time Culture*, trans. Peter Holm-Jensen (Copenhagen: Author, 2013), 8.

34 *as the journalist Anne Helen Petersen writes:* Anne Helen Petersen, "How Millennials Became the Burnout Generation," BuzzFeed, January 5, 2019, available at www .buzzfeednews .com /article /annehelenpetersen /millennials -burnout -generation -debt -work.

35 *"Depressing? Not a bit of it"*: Charles Garfield Lott Du Cann, *Teach Yourself to Live* (London: Teach Yourself, 2017), loc. 107 of 2101, Kindle.

الفصل الثاني: فخ الكفاءة

38 *Research shows that this feeling arises on every rung of the economic ladder:* On the ways "time poverty" and economic poverty interact, see for example Andrew S. Harvey and Arun K. Mukhopadhyay, "When Twenty-Four Hours Is Not Enough: Time Poverty of Working Parents," *Social Indicators Research* 82 (2007): 57–77. But feelings of (and complaints about) busyness are actually worse among those earning more: See Daniel Hammermesh, *Spending Time: The Most Valuable Resource* (New York:

Oxford University Press, 2018).

38 *As the law professor Daniel Markovits has shown:* Daniel Markovits, "How Life Became an Endless, Terrible Competition," *The Atlantic*, September 2019, available at www .theatlantic .com /magazine /archive /2019 /09 /meritocracys -miserable -winners /594760 /.

39 *the English journalist Arnold Bennett published a short and grouchy book:* All quotations from *How to Live on 24 Hours a Day* are from the unpaginated Project Gutenberg transcription, available at www .gutenberg .org /files /2274 /2274 -h /2274 -h .htm.

42 *in her book* More Work for Mother*:* Ruth Schwartz Cowan, "The Invention of Housework: The Early Stages of Industrialization," in *More Work for Mother: The Ironies of Household Technology from the Open Hearth to the Microwave* (London: Free Association, 1989), 40–68.

42 *"Work expands so as to fill the time available":* C. Northcote Parkinson, "Parkinson's Law," *The Economist*, November 19, 1955, available at www .economist .com /news /1955 /11 /19 /parkinsons -law.

45 *As the German sociologist Hartmut Rosa explains:* Hartmut Rosa, *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*, trans. Jonathan Trejo-Mathys (New York: Columbia University Press, 2015).

46 *"The more we can accelerate our ability to go to different places":* Jonathan Trejo-Mathys, "Translator's Introduction," in Rosa, *Social Acceleration*, xxi.

49 *"a limitless reservoir for other people's expectations":* Jim Benson, personal communication.

53 *"don't even realize something is broken":* Alexis Ohanian, *Without Their Permission: How the 21st Century Will Be Made, Not Managed* (New York: Business Plus, 2013), 159.

53 *"I prefer to brew my coffee":* Tim Wu, "The Tyranny of Convenience," *New York Times*, February 18, 2018.

54 *"Every morning I carefully scrape out the ash of yesterday":* Sylvia Keesmaat, "Musings on an Inefficient Life," *Topology*, March 16, 2017, available at www .topologymagazine .org /essay /throwback /musings -on -an -inefficient -life /.

55 *"How else are we to get to know this place":* Keesmaat, "Musings on an Inefficient Life."

الفصل الثالث: مواجهة المحدوديّة

57 *"Being-towards- death":* Martin Heidegger, *Being and Time*, trans. John Macquarrie and Edward Robinson (Oxford: Blackwell, 1962), 277 and passim.

57 *"de-severance":* Heidegger, *Being and Time*, 139.

57 *"anxiety 'in the face of ' that potentiality-for- Being":* Heidegger, *Being and Time*, 295.

58 *"a world is worlding all around us":* Martin Heidegger, quoted in Richard Polt, *Heidegger: An Introduction* (Ithaca, NY: Cornell University Press, 1999), 1.

58 *"the brute reality on which all of us ought to be constantly stubbing our toes":* Sarah Bakewell, *At the Existentialist Café: Freedom, Being, and Apricot Cocktails* (New York: Other Press, 2016), 51.

62 *"If I believed that my life would last forever":* Martin HÜgglund, *This Life: Why Mortality Makes Us Free* (London: Profile, 2019), 5.

62 *"Heaven: Will It Be Boring?":* Quoted in HÜgglund, *This Life*, 4.

64 *"Something has happened. A piece of news":* Marion Coutts, *The Iceberg: A Memoir* (New York: Black Cat, 2014), loc. 23 of 3796, Kindle.

65 *"bright sadness":* Richard Rohr, *Falling Upward: A Spirituality for the Two Halves of Life* (San Francisco: Jossey-Bass, 2011), 117.

65 *"stubborn gladness":* A paraphrasing of Jack Gilbert's poem "A Brief for the Defense," published in *Collected Poems* (New York: Knopf, 2014), 213.

65 *"sober joy":* Bruce Ballard, review of "*Heidegger's Moral Ontology* by James Reid," *Review of Metaphysics* 73 (2020): 625–26.

65 *"a sort of personal affront":* Paul Sagar, "On Going On and On and On," *Aeon*, September 3, 2018, available at aeon .co /essays /theres -a -big -problem -with -immortality -it -goes -on -and -on.

66 *"I was early . . . so I spent some time in a nearby park":* All quotations from David Cain in this chapter come from "Your Whole Life Is Borrowed Time," *Raptitude*, August 13, 2018, available at www .raptitude .com /2018 /08 /your -whole -life -is -borrowed -time.

الفصل الرابع: كيف تجيد المماطلة؟

71 *As the American author and teacher Gregg Krech puts it:* Gregg Krech, *The Art of Taking Action: Lessons from Japanese Psychology* (Monkton, VT: ToDo Institute, 2014), 19.

72 *the extraordinarily irritating parable of the rocks in the jar:* Stephen R. Covey, *First Things First* (New York: Free Press, 1996), 88.

73 *the graphic novelist and creativity coach Jessica Abel:* Quotations from Jessica Abel come from "How to Escape Panic Mode and Embrace Your Life-Expanding Projects," available at jessicaabel .com /pay -yourself -first -life -expanding -projects /.

75 *In their book* Personal Kanban*:* Jim Benson and Tonianne DeMaria Barry, *Personal Kanban: Mapping Work, Navigating Life* (Scotts Valley, CA: CreateSpace, 2011), 39.

77 *There is a story attributed to Warren Buffett:* The tale of the purported origins of this story, and of Buffett's comment that he can't recall anything of the

sort, is related in Ruth Umoh, "The Surprising Lesson This 25-Year- Old Learned from Asking Warren Buffett an Embarrassing Question," CNBC Make It, June 5, 2018, available at www .cnbc .com /2018 /06 /05 /warren -buffetts -answer -to -this -question -taught -alex -banayan -a -lesson .html.

78 *"it's much harder than that":* Elizabeth Gilbert attributes this line to "a wise older woman" in a Facebook post dated November 4, 2015, available at www .facebook .com /GilbertLiz /posts /how -many -times -in -your -life -have -you -needed -to -say -thisand -do -you -need -to -say -it /915704835178299 /.

79 *The philosopher Costica Bradatan illustrates the point:* Costica Bradatan, "Why Do Anything? A Meditation on Procrastination," *New York Times*, September 18, 2016.

80 *consider the case of the worst boyfriend ever, Franz Kafka:* In addition to the original letters, reproduced in *Letters to Felice*, ed. Erich Heller and Jürgen Born (New York: Schocken, 1973), my account of Kafka's relationship with Felice Bauer draws on Eleanor Bass, "Kafka Was a Terrible Boyfriend," LitHub, February 14, 2018, available at lithub .com /kafka -was -a -terrible -boyfriend; and Rafia Zakaria, "Franz Kafka's Virtual Romance: A Love Affair by Letters as Unreal as Online Dating," *The Guardian* books blog, August 12, 2016, available at www .theguardian .com /books /booksblog /2016 /aug /12 /franz -kafkas -virtual -world -romance -felice -bauer.

81 *"neuroses are no different from ours":* Morris Dickstein, "A Record of Kafka's Love for a Girl and Hate for Himself," *New York Times*, September 30, 1973.

83 *"the future, which we dispose of to our liking":* Henri Bergson, *Time and Free Will: An Essay on the Immediate Data of Consciousness*, trans. F. L. Pogson (Mineola, NY: Dover, 2001), 9.

83 *"The idea of the future, pregnant with an infinity of possibilities":* Bergson, *Time and Free Will*, 10.

85 *"You must settle, in a relatively enduring way":* Robert E. Goodin, *On Settling* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2012), 65.

87 *Once, in an experiment, the Harvard University social psychologist Daniel Gilbert:* Daniel Gilbert and Jane Ebert, "Decisions and Revisions: The Affective Forecasting of Changeable Outcomes," *Journal of Personality and Social Psychology* 82 (2002): 503–14.

الفصل الخامس: مشكلة البطيخ

89 *watching two reporters from BuzzFeed wrap rubber bands around a watermelon:* Chelsea Marshall, James Harness, and Edd Souaid, "This Is What Happens When Two BuzzFeed Employees Explode a Watermelon," BuzzFeed, April 8, 2016, available at www .buzzfeed .com /chelseamarshall /watermelon -explosion.

90 *"I want to stop watching so bad":* "In Online First, 'Exploding Watermelon' Takes the Cake," Phys .org, April 8, 2016, available at phys .org /news /2016– 04 -online -watermelon -cake .html.

90 *"I've been watching you guys put rubber bands around a watermelon":* Tasneem Nashrulla, "We Blew Up a Watermelon and Everyone Lost Their Freaking Minds," BuzzFeed, April 8, 2016, available at www .buzzfeednews .com /article /tasneemnashrulla /we -blew -up -a -watermelon -and -everyone -lost -their -freaking -min.

91 *according to one calculation, by the psychologist Timothy Wilson:* Quoted in Jane Porter, "You're More Biased Than You Think," *Fast Company*, October 6, 2014, available at www .fastcompany .com /3036627 /youre -more -biased -than -you -think.

92 *"baking their bodies in the sun":* Seneca, "De Brevitate Vitae," in *Moral Essays*, vol. 2, trans. John W. Basore (Cambridge, MA: Loeb Classical Library, 1932), 327.

93 *the case of the Austrian psychotherapist Viktor Frankl:* Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning* (Boston: Beacon, 2006).

94 *"Attention is the beginning of devotion":* Mary Oliver, *Upstream: Selected Essays* (New York: Penguin, 2016), loc. 166 of 1669, Kindle.

95 *the former Facebook investor turned detractor Roger McNamee:* Quoted in "Full Q&A: *Zucked* Author Roger McNamee on *Recode Decode*," *Vox*, February 11, 2019, available at www .vox .com /podcasts /2019 /2 /11 /18220779 /zucked -book -roger -mcnamee -decode -kara -swisher -podcast -mark -zuckerberg -facebook -fb -sheryl -sandberg.

96 *In the words of the philosopher:* Quoted in James Williams, *Stand Out of Our Light* (Cambridge: Cambridge University Press, 2018), xii.

98 *"distracted from distraction by distraction":* T. S. Eliot, "Burnt Norton," in *Four Quartets* (Boston: Mariner, 1968), 5.

99 *"a thousand people on the other side of the screen":* For example, in Bianca Bosker, "The Binge Breaker," *The Atlantic*, November 2016, available at www .theatlantic .com /magazine /archive /2016 /11 /the -binge -breaker /501122/

الفصل السادس: المُقاطعة الحميمة

101 *during the winter months of 1969:* My account of Steve/Shinzen Young's story, and all quotations from Young, come from my interview with him and from Shinzen Young, *The Science of Enlightenment: How Meditation Works* (Boulder: Sounds True, 2016).

104 *"the intimate interrupter":* Mary Oliver, *Upstream: Selected Essays*, loc. 305 of 1669, Kindle.

104 *"self within the self":* Mary Oliver, *Upstream: Selected Essays*, loc. 302 of 1669, Kindle.

104 *"One of the puzzling lessons I have learned":* Krech, *The Art of Taking Action*, 71.

106 *To quote the psychotherapist Bruce Tift once more:* Tift, *Already Free*, 152.

106 *"a realm in which space doesn't matter and time spreads out":* James Duesterberg, "Killing Time," *The Point Magazine*, March 29, 2020, available at thepointmag .com /politics /killing -time /.

109 *Some Zen Buddhists hold:* See, for example, John Tarrant, "You Don't Have to Know," *Lion's Roar*, March 7, 2013, available at www .lionsroar .com /you -dont -have -to -know -tales -of -trauma -and -transformation -march -2013/.

الفصل السابع: نحن أبدًا لا نملك الوقت

113 *"Hofstadter's law":* Douglas Hofstadter, *Gdel, Escher, Bach: An Eternal Golden Braid* (New York: Basic Books, 1999), 152.

115 *"Dad Suggests Arriving at Airport 14 Hours Early": The Onion*, September 22, 2012, available at www .theonion .com /dad -suggests -arriving -at -airport -14 -hours -early -1819573933.

117 *"We assume we have three hours or three days to do something":* David Cain, "You Never Have Time, Only Intentions," *Raptitude*, May 23, 2017, available at www .raptitude .com /2017 /05 /you -never -have -time -only -intentions.

119 *"So imprudent are we":* Blaise Pascal, *Pensées*, trans. W. F. Trotter (Mineola, NY: Dover, 2018), 49.

120 *"If I go to sleep after lunch in the room where I work":* Simone de Beauvoir, *All Said and Done*, trans. Patrick O'Brian (New York: Putnam, 1974), 1.

121 *"Trying to control the future is like trying to take the master carpenter's place":* Stephen Mitchell, *Tao Te Ching: A New English Version* (New York: Harper Perennial Modern Classics, 2006), 92.

121 *"Do not rule over imaginary kingdoms of endlessly proliferating possibilities":* Quoted in Shaila Catherine, "Planning and the Busy Mind," talk transcript available at www .imsb .org /teachings /written -teachings -articles -and -interviews /planning -and -the -busy -mind -2.

121 *"Take no thought for the morrow":* Matthew 6:34, *The Bible: King James Version* (London: Penguin Classics, 2006), 1555.

122 *"Partway through this particular talk . . . Krishnamurti suddenly paused":* Quoted in Bhava Ram, *Deep Yoga: Ancient Wisdom for Modern Times* (Coronado, CA: Deep Yoga, 2013), 76.

123 *in the words of the American meditation teacher Joseph Goldstein:* Quoted in Catherine, "Planning and the Busy Mind."

126 *In his book* Back to Sanity, *the psychologist Steve Taylor:* Steve Taylor, *Back to Sanity* (London: Hay House, 2012), 61. 126 *what I once heard described as the "'when-I-finally' mind":* Tara Brach, personal communication.

127 *"Take education. What a hoax":* Alan Watts, "From Time to Eternity," in *Eastern Wisdom, Modern Life: Collected Talks 1960–1969* (Novato, CA: New World Library, 2006), 109–10.

129 *there's one West African ethnic group, the Hausa-Fulani:* Robert A. LeVine and Sarah LeVine, *Do Parents Matter? Why Japanese Babies Sleep Soundly, Mexican Siblings Don't Fight, and American Families Should Just Relax* (New York: PublicAffairs, 2016), x.

131 *The writer Adam Gopnik calls the trap into which I had fallen the "causal catastrophe":* Adam Gopnik, "The Parenting Paradox," *New Yorker*, January 29, 2018.

132 *"Because children grow up, we think a child's purpose is to grow up":* Tom Stoppard, *The Coast of Utopia* (New York: Grove Press, 2007), 223.

132 *But the author and podcast host Sam Harris makes the disturbing observation:* Sam Harris, "The Last Time," a talk in the Waking Up app, available at www .wakingup .com.

134 *Mexico, for example, has often outranked the United States in global indices:* See, for example, the Happy Planet Index, at happyplanetindex.org; and John Helliwell, Richard Layard, and Jeffrey Sachs, eds., *World Happiness Report 2013* (New York: UN Sustainable Development Solutions Network, 2013).

135 *"Lawyers imbued with the ethos of the billable hour":* M. Cathleen Kaveny, "Billable Hours and Ordinary Time: A Theological Critique of the Instrumentalization of Time in Professional Life," *Loyola University of Chicago Law Journal* 33 (2001): 173–220.

136 *"The 'purposive' man . . . is always trying to secure a spurious and delusive immortality":* John Maynard Keynes, "Economic Possibilities for Our Grandchildren" (1930), downloaded from www .econ .yale .edu /smith /econ116a /keynes1 .pdf.

137 *"[We] see the Crater Lake with a feeling of, 'Well, there it is,' ":* Robert M. Pirsig, *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance* (New York: William Morrow, 1974), 341.

139 *that quotation from the bestselling Buddhist teacher Thich Nhat Hanh:* Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness*, trans. Mobi Ho (Boston: Beacon, 1999), 3.

139 *the 2015 study by researchers at Carnegie Mellon University in Pittsburgh:* George Loewenstein et al., "Does Increased Sexual Frequency Enhance Happiness?," *Journal of Economic Behavior and Organization* (2015): 206–18.

140 *"We cannot get anything out of life"*: Jay Jennifer Matthews, *Radically Condensed Instructions for Being Just as You Are* (Scotts Valley, CA: CreateSpace, 2011), 27, emphasis added.

الفصل التاسع: اكتشف الراحة من جديد

143 *"Relax! You'll Be More Productive":* Tony Schwartz, "Relax! You'll Be More Productive," *New York Times*, February 10, 2013.

143 *"We are all of us compelled . . . to read for profit":* Walter Kerr, quoted in Staffan Linder, *The Harried Leisure Class* (New York: Columbia University Press, 1970), 4.

143 *we actually have more leisure time than we did in previous decades:* See, for example, J. H. Ausuble and A. Gruebler, "Working Less and Living Longer: Long-Term Trends in Working Time and Time Budgets," *Technological Forecasting and Social Change* 50 (1995): 113–31.

144 *research suggests that this problem grows worse the wealthier you get:* Daniel Hamermesh's research is discussed in Allana Akhtar, "Wealthy Americans Don't Have Enough Time in the Day to Spend Their Money, and It's Stressing Them Out," *Business Insider*, June 26, 2019, available at markets .businessinsider .com /news /stocks /how -the -desire -for -status -symbols -leads -to -stress -2019- 6- 1028309783.

145 *Some historians claim that the average country-dweller:* Juliet Shor, *The Overworked American* (New York: Basic Books, 1992), 47.

145 *"The laboring man . . . will take his rest long in the morning":* Quoted in Shor, *The Overworked American*, 43.

147 *To "look around to see what is going on":* Livia Gershon, "Clocking Out," *Longreads*, July 2018, available at longreads.com/2018/07/11/clocking-out/.

147 The Right To Be Lazy: Paul Lafargue, *The Right To Be Lazy* (1883), available at www .marxists .org /archive /lafargue /1883 /lazy /.

147 *"If the satisfaction of an old man drinking a glass of wine counts for nothing":* Simone de Beauvoir, *The Ethics of Ambiguity* (New York: Open Road, 2015), 146.

148 *"I don't get to bed until I'm so tired I could sleep on the floor":* All quotes from Danielle Steel come from Samantha Leach, "How the Hell Has Danielle Steel Managed to Write 179 Books?," *Glamour*, May 9, 2019, available at www .glamour .com /story /danielle -steel -books -interview.

149 *Social psychologists call this inability to rest "idleness aversion":* C. K. Hsee et al., "Idleness Aversion and the Need for Justifiable Busyness," *Psychological Science* 21 (2010): 926–30.

149 *his famous theory of the "Protestant work ethic":* Max Weber, *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism and Other Writings* (London: Penguin Classics, 2002).

150 *guilty sinners anxious to expunge the stain of laziness:* I owe this thought to David Zahl, *Seculosity: How Career, Parenting, Technology, Food, Politics, and Romance Became Our New Religion and What to Do About It* (Minneapolis: Fortress Press, 2019), 106–107.

151 *"We are the sum of all the moments of our lives":* Thomas Wolfe, *Look Homeward, Angel* (New York: Simon & Schuster, 1995), xv.

152 *"Most people mistakenly believe that all you have to do to stop working is not work":* Judith Shulevitz, "Bring Back the Sabbath," *New York Times*, March 2, 2003.

153 *In his book* Sabbath as Resistance*:* Walter Brueggemann, *Sabbath as Resistance: Saying No to the Culture of Now* (Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 2014), xiv.

154 *"Nothing is more alien to the present age than idleness":* John Gray, *Straw Dogs: Thoughts on Humans and Other Animals* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2002), 195.

154 *"How can there be play":* Gray, *Straw Dogs*, 196.

156 *"You can stop doing these things, and you eventually will":* Kieran Setiya, *Midlife: A Philosophical Guide* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2017), 134.

157 *"If, on the other hand, [the human animal] lacks objects of willing":* Quoted in Setiya, *Midlife*, 131.

159 *My respect for the rock star Rod Stewart:* Steve Flint and Craig Tiley, "In My Heart, and in My Soul: Sir Rod Stewart on His Lifelong Love of Model Railways," *Railway Modeler*, December 2019.

160 *The publisher and editor Karen Rinaldi:* Karen Rinaldi, "(It's Great to) Suck at Something," *New York Times*, April 28, 2017.

الفصل العاشر: دوّامة نفاد الصبر

162 *The practice of inching toward the car in front:* S. Farzad Ahmadi et al., "Latent Heat of Traffic Moving from Rest," *New Journal of Physics* 19 (2017), available at iopscience .iop .org /article /10 .1088 /1367– 2630 /aa95f0.

163 *It has been calculated that if Amazon's front page loaded one second more slowly:* See Kit Eaton, "How One Second Could Cost Amazon $1.6 Billion in Sales," *Fast Company*, March 15, 2012, available at www .fastcompany .com /1825005 /how -one -second -could -cost -amazon -16 -billion -sales.

165 *"I've been finding it harder and harder to concentrate on words":* Hugh McGuire, "Why Can't We Read Anymore?," *Medium*, April 22, 2015, available at medium .com /@ hughmcguire /why -can -t -we -read -anymore -503c38c131fe.

165 *"It is not simply that one is interrupted":* Tim Parks, "Reading: The Struggle," *New York Review of Books*, *NYR Daily* blog, June 10, 2014, available at www .nybooks .com /daily /2014 /06 /10 /reading -struggle /.

166 *a psychotherapist in California named Stephanie Brown:* All quotations from Stephanie Brown come from my interview with Brown and from Stephanie Brown, *Speed: Facing Our Addiction to Fast and Faster—and Overcoming Our Fear of Slowing Down* (New York: Berkley, 2014).

169 *As the science writer James Gleick points out:* James Gleick, *Faster: The Acceleration of Just About Everything* (New York: Pantheon, 1999), 12.

169 *"We admitted," reads the first of the Twelve Steps:* The twelve steps of Alcoholics Anonymous are available at www .alcohol .org /alcoholics -anonymous.

الفصل الحادي عشر: البقاء في الحافلة

174 *I first learned this lesson from Jennifer Roberts:* All quotations from Jennifer Roberts come from my interview with Roberts and from Jennifer Roberts, "The Power of Patience," *Harvard Magazine*, November–December 2013, available at https://harvardmagazine .com /2013 /11 /the -power -of -patience.

177 *"tangible, almost edible":* Robert Grudin, *Time and the Art of Living* (Cambridge: Harper and Row, 1982), 125.

178 *"Boy, I sure admire you":* All quotations from M. Scott Peck come from "Problem-Solving and Time," in *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values and Spiritual Growth* (London: Arrow Books, 2006), 15–20.

182 *"includes a big component of impatience about not being finished":* Robert Boice, *How Writers Journey to Comfort and Fluency: A Psychological Adventure* (Westport, CT: Praeger, 1994), 33.

182 *The Finnish American photographer Arno Minkkinen dramatizes this deep truth:* A transcript of Minkkinen's 2004 commencement address, "Finding Your Own Vision," at the New England School of Photography, where he outlines this theory, is available at jamesclear .com /great -speeches /finding -your -own -vision -by -arno -rafael-minkkinen.

الفصل الثاني عشر: عزلة الرحالة الرقمي

186 *"I don't have to take out the garbage":* All quotations from Mario Salcedo come from Lance Oppenheim, "The Happiest Guy in the World," *New York Times*, May 1, 2018, available at www .nytimes .com /2018 /05 /01 /opinion /cruise -caribbean -retirement .html.

188 *"A person with a flexible schedule and average resources":* Scott Adams, *How to Fail at Almost Everything and Still Win Big: Kind of the Story of My Life* (New York: Portfolio, 2013), 173.

189 *"Last year, I visited 17 countries":* Mark Manson, "The Dark Side of the Digital Nomad," available at markmanson .net /digital -nomad.

189 *In 2013, a researcher from Uppsala in Sweden named:* Terry Hartig et al., "Vacation, Collective Restoration, and Mental Health in a Population," *Society and Mental Health* 3 (2013): 221–36.

191 *research, which has demonstrated that people in long-term unemployment get a happiness boost:* Cristobal Young and Chaeyoon Lim, "Time as a Network Good: Evidence from Unemployment and the Standard Workweek," *Sociological Science* 1 (2014): 10–27.

192 *The historian Clive Foss has described the nightmare that transpired:* Clive Foss, "Stalin's Topsy-Turvy Work Week," *History Today*, September 2004. I have also drawn here on Judith Shulevitz, "Why You Never See Your Friends Anymore," *The Atlantic*, November 2019.

193 *"Lenin's widow, in good Marxist fashion":* E. G. Richards, *Mapping Time: The Calendar and Its History* (Oxford: Oxford University Press, 2000), 278.

193 *"What are we to do at home if the wife is in the factory":* Quoted in Shulevitz, "Why You Never See Your Friends Anymore."

195 *"Marching aimlessly about on the drill field":* William H. McNeill, *Keeping Together in Time: Dance and Drill in Human History* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1995), 2.

196 *And some evolutionary biologists speculate:* See Jay Schulkin and Greta Raglan, "The Evolution of Music and Human Social Capability," *Frontiers in Neuroscience* 8 (2014): 292.

196 *a study based on a frame-by-frame analysis of the race:* Manuel Varlet and Michael J. Richardson, "What Would Be Usain Bolt's 100-Meter Sprint World Record Without Tyson Gay? Unintentional Interpersonal Synchronization Between the Two Sprinters," *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* 41 (2015): 36–41.

197 *The extraordinary psychological benefits of choral singing:* Betty Bailey and Jane Davidson, "Effects of Group Singing and Performance for Marginalized and Middle-Class Singers," *Psychology of Music* 33 (2005): 269–303.

197 *The world "doesn't open up into a million shimmering dimensions":* Stacy Horn, "Ode to Joy," *Slate*, July 25, 2013, available at slate .com /human -interest /2013 /07 /singing -in -a -choir -research -shows -it -increases -happiness .html.

200 *"Totalitarian movements are mass organizations of atomized, isolated individuals":* Hannah Arendt, *The Origins of Totalitarianism* (New York: Harvest, 1973), 323.

الفصل الثالث عشر: العلاج بعدم الأهميّة الكونيّة

203 The Jungian psychotherapist James Hollis recalls: In James Hollis, Finding Meaning in the Second Half of Life: How to Finally, Really Grow Up (New York: Gotham, 2005), 2.

204 "Then I considered all that my hands had done": Ecclesiastes 2:11, The Bible: English Standard Version (Wheaton, IL: Crossway, 2005), 471.

206 "What the trauma has shown us": All quotations from Julio Vincent Gambuto are from "Prepare for the Ultimate Gaslighting," Medium, April 10, 2020, available at forge .medium .com /prepare -for -the -ultimate -gaslighting -6a8ce3f0a0e0.

208 The late British philosopher Bryan Magee liked to make the following arresting point: Bryan Magee, Ultimate Questions (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2016), 1–2.

209 "the number of friends I squeeze into my living room": Magee, Ultimate Questions, 2.

210 "the massive indifference of the universe": Richard Holloway, Looking in the Distance (Edinburgh: Canongate, 2005), 13.

210 The Universe Doesn't Give a Flying Fuck About You: Johnny Truant, The Universe Doesn't Give a Flying Fuck About You. Self-published, Amazon Digital Services, 2014. Kindle.

211 "transcend the common and the mundane": Iddo Landau, Finding Meaning in an Imperfect World (New York: Oxford University Press, 2017), 31.

212 "We do not disapprove of a chair because it cannot be used to boil water": Landau, Finding Meaning in an Imperfect World, 39.

212 "implausible, for almost all people, to demand of themselves": Landau, Finding Meaning in an Imperfect World, 39.

الفصل الرابع عشر: المرض البشريّ

217 *"Time is the substance I am made of ":* Jorge Luis Borges, "A New Refutation of Time," in *Labyrinths* (New York: New Directions, 2007), 234.

218 *"There is a strange attitude and feeling that one is* not yet *in real life":* Marie-Louise von Franz, *The Problem of the Puer Aeternus* (Toronto: Inner City), 8.

219 *as the Zen teacher Charlotte Joko Beck puts it:* Quoted in Joan Tollifson, *Death: The End of Self-Improvement* (Salisbury, UK: New Sarum Press, 2019), 60.

219 *"I was peeling a red apple from the garden":* Christian Bobin quoted in Christophe André, *Looking at Mindfulness: Twenty-Five Paintings to Change the Way You Live* (New York: Blue Rider, 2011), 256.

220 *"live the questions":* Rainer Maria Rilke, *Letters to a Young Poet* (New York: W. W. Norton, 2004), 27.

221 *James Hollis recommends asking:* James Hollis, *What Matters Most: Living a More Considered Life* (New York: Gotham, 2009), 13.

222 *There is a sort of cruelty:* Landau, *Finding Meaning in an Imperfect World*, 40–41.

223 *"at a certain age . . . it finally dawns on us that, shockingly, no one really cares":* Stephen Cope, *The Great Work of Your Life: A Guide for the Journey to Your True Calling* (New York: Bantam, 2015), 37.

224 *The Buddhist teacher Susan Piver points out:* Susan Piver, "Getting Stuff Done by Not Being Mean to Yourself," August 20, 2010, available at openheart project .com /getting -stuff -done -by -not -being -mean -to -yourself.

226 *in his documentary* A Life's Work*:* David Licata, *A Life's Work* (2019), at alifesworkmovie .com.

227 *"Dear Frau V. . . . Your questions are unanswerable":* Carl Jung, *Letters*, vol. 1, *1906–1950* (Oxford: Routledge, 2015), 132.

الخاتمة: ما وراء الأمل

230 *People sometimes ask Derrick Jensen:* All quotations from Derrick Jensen come from "Beyond Hope," *Orion*, https://orionmagazine .org /article /beyond -hope/.

231 *"there's always going to be a babysitter available when we need one":* Pema Chdrn, *When Things Fall Apart* (Boulder: Shambhala, 2016), 38.

232 *"People say, 'Oh, when the apocalypse comes . . .' ":* Nellie Bowles, "Fleeing Babylon for a Wild Life," *New York Times*, March 5, 2020.

233 *"Abandoning hope is an affirmation":* Chdrn, *When Things Fall Apart*, 40.

234 *"Spring is here, even in London N1":* George Orwell, "Some Thoughts on the Common Toad," first published in *Tribune*, April 12, 1946, available at www .orwellfoundation .com /the -orwell -foundation /orwell /essays -and -other -works /some -thoughts -on -the -common -toad/.

الملحق: عشر أدوات لتقبّل محدوديتك

236 *"You could fill any arbitrary number of hours with what feels to be productive work":* Cal Newport, "Fixed-Schedule Productivity: How I Accomplish a Large Amount of Work in a Small Number of Work Hours," available at www .calnewport .com /blog /2008 /02 /15 /fixed -schedule -productivity -how -i -accomplish -a -large -amount -of -work -in -a -small -number -of -work -hours /, with further discussion in Cal Newport, Deep Work (New York: Grand Central, 2016).

238 "*When you can't do it all, you feel ashamed and give up": Jon Acuff, Finish: Give Yourself the Gift of Done* (New York: Portfolio, 2017), 36.

239 *evidence for the motivating power of "small wins"*: See Teresa Amabile and Steven Kramer, The Progress Principle: Using Small Wins to Ignite Joy, Engagement, and Creativity at Work (Brighton, MA: Harvard Business Review Press, 2011).

240 "*After going to grayscale, I'm not a different person*": Nellie Bowles, "Is the Answer to Phone Addiction a Worse Phone?," New York Times, January 12, 2018.

241 "*As each passing year converts . . . experience into automatic routine*": William James, The Principles of Psychology, vol. 1 (New York: Dover, 1950), 625.

242 "*your experience of life would be twice as full as it currently is": Young, The Science of Enlightenment*, 31.

243 "*to figure out who this human being is that we're with"*: Tom Hobson in conversation with Janet Lansbury, "Stop Worrying About Your Preschooler's Education," available at www .janetlansbury .com /2020 /05 /stop -worrying -about -your -preschoolers -education.

243 *Susan Jeffers suggests in her book Embracing Uncertainty: Susan Jeffers, Embracing Uncertainty: Breakthrough Methods for Achieving Peace of Mind When Facing the Unknown* (New York: St. Martin's Press, 2003).

244 "*I have discovered that all the unhappiness of men*": Pascal, Pensées, 49.

245 "*Nothing is harder to do than nothing*": Jenny Odell, How to Do Nothing (New York: Melville House, 2019), ix.



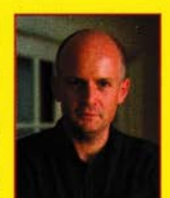
الوقت يمثّل أكبر مخاوفنا، فليس هناك سوى القليل منه.

أوليفر بيركمان، الكاتب الشهير في صحيفة الجارديان، يقدّم لنا دليلاً فلسفيًا حيويًا وممتعًا حول الوقت وإدارة الوقت، ناقضًا الحلول السطحية للكفاءة، وداعيًا إلى مواجهة محدوديّة الحياة، وإيجاد المتعة فيها.

الكل يعلم أنّ الوقت لا يكفي. كلنا مهووس بقوائم مهامنا الطويلة، وبريدنا الممتلئ، ونضالنا ضد المشتّتات، وإحساسنا بتضاؤل فترة انتباهنا. ومع ذلك، نادرًا ما نربط بين معاناتنا اليوميّة مع الوقت والمشكلة الأساسيّة لإدارة الوقت: أي البحث عن أفضل السبل لاستخدام وقتنا القصير على الكوكب، والذي يصل في المتوسط إلى حوالي أربعة آلاف أسبوع.

أربعة آلاف أسبوع، كتاب يستكشف التحدّيات بأسلوب مبهر، وواقعيّ للغاية. برفضه للهوس العقيم المتمثّل بضرورة «إنجاز كلّ شيء»، فإنّه يقدّم للقراء أدوات لبناء حياةٍ ذات معنى، داعيًا إلى تبنّي قيودنا بدلاً من إنكارها. موضحًا أنّ الطرق غير المجدية التي توصّلنا إليها في نظرتنا إلى الوقت ليست حقائق ثابتة لا مفرّ منها، بل هي خيارات اتّخذناها، بصفتنا أفرادًا ومجتمعات. إنّ اكتشافاته العديدة ستؤدّي حتمًا إلى تغيير نظرتك للعالم.

مستندًا إلى رؤى كل من الفلاسفة القدماء والمعاصرين، وعلماء النفس والمعلّمين الروحيّين، يشرع أوليفر بيركمان في إعادة تنظيم علاقتنا مع الوقت محررًا إيانا من طغيانه.



أوليفر بوركمان

أوليفر بيركمان هو مؤلف كتاب: الترياق: السعادة للأشخاص الذين لا يتحمّلون التفكير الإيجابي. وهو صحفيّ حائز على جوائز في صحيفة الجارديان، حيث كتب لفترة طويلة عمودًا أسبوعيًا عن علم النفس بعنوان هذا العمود سيغيّر حياتك. وقد ظهرت أعماله في نيويورك تايمز، وصحيفة وول ستريت جورنال، وعلم النفس، والفيلسوف الجديد. وهو يقيم في مدينة نيويورك.





جميع كتبنا متوفرة على الإنترنت
في مكتبة نيل وفرات.كوم
www.nwf.com



